



翻身拍痰衛教指導

(Hướng dẫn giáo dục sức khỏe lật người vỗ đờm)

1. 執行者站的位置，應面向病人的臉，以便隨時觀察病人。
Vị trí đứng của người thực hiện, nên hướng vào mặt người bệnh để luôn quan sát được người bệnh
2. 執行翻身、拍痰時注意勿拉扯或壓迫鼻胃管、點滴注射管路及其他傷口引流管路，避免滑脫。
Khi thực hiện lật người, vỗ đờm nên chú ý không kéo hoặc đè vào ống sonde, ống truyền hay những ống dẫn dịch vết thương khác cũng tránh để tuột.
3. 手掌彎成杯狀，擺動手腕，雙手交替敲擊，敲擊聲音應呈空洞聲。
Bàn tay khum thành hình cốc, xoay cổ tay, hai tay thay nhau vỗ, tiếng vỗ nghe giống như tiếng vang ra từ một chỗ rỗng
4. 拍痰結束應鼓勵病人做有效的咳嗽將痰咳出，把痰咳出有效的咳嗽方法為：緩慢的深呼吸→深吸氣→利用腹部力量把痰咳出來。
Sau khi vỗ đờm kết thúc nên khuyến khích người bệnh ho mạnh để tống đờm ra ngoài, cách ho hiệu quả để tống đờm ra ngoài là: thở chậm->hít sâu->tận dụng lực của bụng đẩy đờm ra ngoài
5. 使用人工氣道或病人無力自咳者，可請護理人員協助抽吸痰液。
Bệnh nhân đang dùng khí quản nhân tạo hoặc bệnh nhân không có sức để ho, có thể nhờ nhân viên y tá hút đờm.
6. 如有需要依醫師指示使用支氣管擴張劑或化痰藥物吸入，每次吸完藥物後接著進行拍痰動作，痰被咳出的效果會更好。
Nếu có chỉ thị của bác sĩ cần sử dụng thuốc giãn khí quản hoặc chất hóa đờm, sau mỗi lần thực hiện xong thì tiếp đó sẽ làm động tác vỗ đờm, nếu đờm bị đẩy ra ngoài thì hiệu quả càng tốt

7.鼓勵病人多喝開水，避免痰液黏稠。

Khuyến khích người bệnh uống nhiều nước, tránh dịch đờm đặc lại.

8.至少每二小時翻身一次，每四小時拍痰一次（每次拍痰時間最好持續10-15分鐘），可預防肺炎之發生。

Ít nhất 2 tiếng 1 lần tiến hành lật người, 4 tiếng vỗ đờm 1 lần(mỗi lần khi vỗ đờm nên thực hiện liên tục từ 10-15 phút) có thể phòng tránh bệnh viêm phổi

9.使用叩擊，反而使支氣管發生痙攣時則停止採用。

Sử dụng bộ gõ, mà làm cho phế quản bị co cứng thì phải ngừng sử dụng

10.肺部有已知或懷疑癌症疾病、胸部骨折、抽搐、出血傾向病人禁用。

Đối với bệnh nhân có phổi bị nghi ngờ hoặc đã biết bị ung thư, gãy xương sườn, co giật, bệnh nhân có nguy cơ chảy máu thì nghiêm cấm thực hiện

11.當執行翻身拍痰時病人如出現胸悶、心悸、嘴唇發黑、嘔吐、意識不清、出血...時請立即停止拍痰，並緊急告知醫護人員。

Khi đang thực hiện lật người vỗ đờm nếu bệnh nhân xuất hiện những hiện tượng sau tức ngực, tim đập thành thịch, môi tím tái, nôn, ý thức mơ hồ, chảy máu... cần lập tức ngừng vỗ đờm, và ngay lập tức báo cho nhân viên y tế.

