سكار ستوريز · رفقة في الطريق

تمارين التنفس، ولماذا تهم أكثر مما تظن

تمارين التنفس تبدو صغيرة — وهي أقوى أداة لديك ضد التهاب الصدر بعد الجراحة.

في المستشفى

> محتوى تثقيفي.

تمارين التنفس دقائق قليلة من الأنفاس العميقة البطيئة المتعمدة والسعال، تتكرر على مدار اليوم — وربما تكون أكثر شيء مفيد تستطيع فعله لنفسك بعد جراحة الصدر.

لماذا تهم؟ بعد فتح الصدر، تميل الرئتان إلى البقاء منكمشتين جزئياً، وقد تنغلق الأكياس الهوائية بهدوء. الأنفاس العميقة تبقّيها مفتوحة، والسعال ينظف السوائل التي تتجمع وأنت ساكن. الشيء الذي يحاول الجميع منعه بهدوء هو التهاب الصدر — وهذا الروتين البسيط من أقوى الأدوات ضده.

كيف يبدو

- جهاز بلاستيكي صغير اسمه مقياس التنفس التحفيزي (incentive spirometer)، فيه كرة أو مكبس يرتفع عندما تستنشق ببطء وعمق. الممرضة ترشدك إليه، وتكرره بانتظام خلال اليوم.
- أنفاس عميقة يتبعها توقف قصير — بضع ثوانٍ من الحبس — ثم زفير بطيء مريح.
- سعال مع وسادة مضغوطة على صدرك. إنه أقل إيلاماً مما يبدو، وهو الجزء الذي ينظف رئتيك فعلاً.
- الفريق يحدد الإيقاع — غالباً كل ساعة تقريباً وأنت مستيقظ — ويعدلونه مع تحسنك.

في الأيام الأولى تشعر أن هذا الروتين بلا فائدة ولا يرضي: الأنفاس ضحلة، والسعال ضعيف ومؤلم. وهذا بالضبط وقت أهميته القصوى. يتحسن بشكل ملحوظ كل يوم، وخلال أيام ستؤديه دون تفكير.

لماذا يهم أكثر مما تظن

الفائدة ليست في الرئتين فقط. التنفس العميق يهدئ إيقاع القلب، ويساعدك على التحرك مبكراً، وكل سعال قوي اليوم مشكلة أقل الأسبوع القادم. وهنا التحذير الصادق: معظم من يتجاهلون التمارين لا يلاحظون شيئاً في البداية. المشكلة تظهر لاحقاً — حمى والتهاب صدر بعد أيام من الجراحة — والوقاية أسهل بكثير من العلاج.

> «ظلت الممرضة تقول: أعمق، مرة أخرى. كنت منزعجاً ومتألماً وضجراً. ثم تذكرت وجهها حين قالت: هذا أقرب شيء لدواء مجاني ستحصل عليه. وكانت محقة.»

ماذا تسأل فريقك

- كم مرة، وكم نفَساً، في كل جلسة؟
- هل أؤدي التمارين قبل مسكن الألم أم بعده، كي يكون السعال أقل إيلاماً؟
- ماذا أفعل إذا خرج دم مع السعال أو شعرت أن السعال مستحيل؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اطلب من الفريق أن يريك التقنية بالضبط وأن يحدد لك هدف العدد والإيقاع. وإذا كان الألم يعوق التمارين فأخبرهم — توقيت مسكن الألم حول الروتين جزء طبيعي من الخطة.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> سعلت كمية ملحوظة من الدم، أو أصبت بحمى، أو أصبح تنفسك فجأة أصعب لا أسهل. خطوط وردية خفيفة مع السعال شائعة بعد الجراحة؛ الدم الكثير ليس كذلك.

التمارين تبدو صغيرة، وعائدها كبير. الإيقاع والأهداف ومسكن الألم حولها كلها يحددها فريقك — وقرارات علاجك تعود لك وللفريق.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ كم مرة، وكم نفَساً، في كل جلسة؟
- ☐ هل أؤدي التمارين قبل مسكن الألم أم بعده، كي يكون السعال أقل إيلاماً؟

☐ ماذا أفعل إذا خرج دم مع السعال أو شعرت أن السعال مستحيل؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.