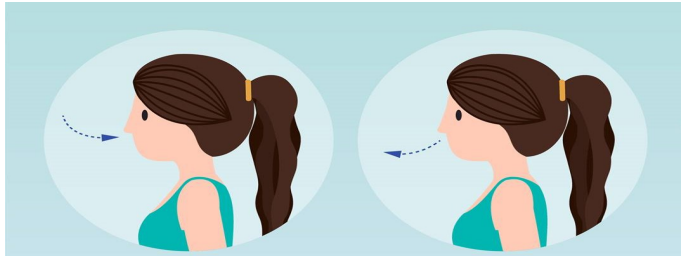
หลังผ่าตัดใน 24 ชั่วโมงแรก

พลิกตะแคงตัว
ทุก 2 ชั่วโมง



การฝึกหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ



สูดลมหายใจเข้าทางจมูก เป่าออกทางปาก

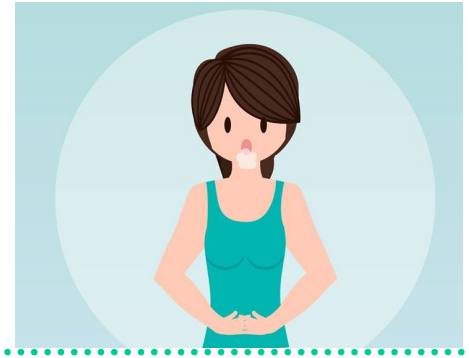
วางมือตรงท้องและหน้าอก

หายใจเข้าทางจมูกให้ท้องป่อง

เป่าลมออกทางปากท้องยุบ

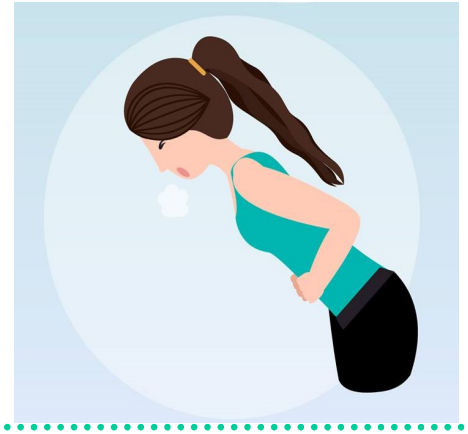


การฝึกไอและขับเสมหะ



การกระแอม

- ปรับหัวเตียง /นั่งในท่าสบาย
- หายใจเข้าทางจมูก กลั้น นับ 1-3
- ทำปากห่อ พ่นลมหายใจทางปาก



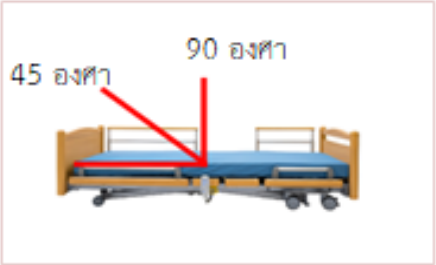
การไอ

- ปรับหัวเตียง /นั่งในท่าสบาย
- หายใจเข้าทางจมูก กลั้น นับ 1-3
- พ่นลมหายใจออกทางปากอย่างเร็วและแรง

หลังผ่าตัดวันที่ 1

การลุกนั่งบนเตียง และลุกเดินเมื่อพร้อม

1. ไขหัวเตียง 45-90 องศา นั่ง 15 นาที



2. นั่งห้อยขาข้างเตียงและนั่งเก้าอี้ข้างเตียง 15-30 นาที
3. ลุกยืนโดยเกาะราวข้างเตียง
4. ย่ำเท้าอยู่กับ 10-20 ครั้ง
5. เดินรอบเตียงเป็นระยะสั้นๆ วันละ 3 รอบ

ฝึกบริหารปอดด้วยเครื่องบริหารปอด 10 ครั้ง ทุก 1 ชั่วโมง



หลังผ่าตัดวันที่ 2

ลุกเดินจากเตียง

เดินจากเตียงไปหน้าหอผู้ป่วย

ฝึกบริหารปอดต่อเนื่อง
10 ครั้ง ทุก 1 ชั่วโมง

หลังผ่าตัดวันที่ 3 - จำหน่าย

ลุกเดินโดยเพิ่มระยาทางมากขึ้น
อย่างน้อยวันละ 3 รอบ

อ้างอิง : ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

แผ่นพับ “การส่งเสริมการลุกเดินจากเตียงโดยเร็วภายหลังการผ่าตัด”
(Early Postoperative ambulation



วัตถุประสงค์ : เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็ว สภาพร่างกายกลับสู่สภาวะปกติได้เร็วหลังผ่าตัด

จัดทำโดย น.ส. ธนัฐชา ภุมรินทร์
หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง
โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี