

# 인센티브 폐활량계

## Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer, also called a breathing exerciser, to help you take slow deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

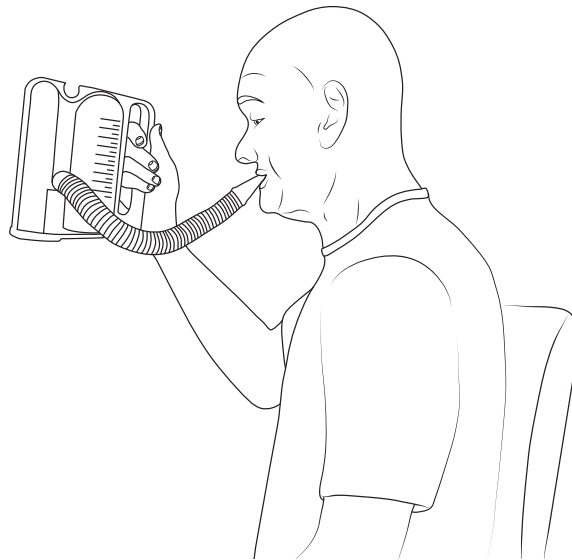
Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

천천히 심호흡을 하여 폐의 기낭을 여는 데 도움이 되도록, 호흡 운동기라고도 하는 인센티브 폐활량계를 사용하십시오. 이것은 수술 후 폐렴과 같은 호흡 문제가 발생할 가능성을 줄이는 데 도움을 줍니다.

이 운동을 매일 1 시간 또는 2 시간 하십시오. 수술 후 회복되면서 병원 및 집에서 2~3 주 동안 이러한 운동을 할 수 있습니다.

### Steps for use

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out and then close your lips tightly around the mouthpiece. Take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. Breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open. Your incentive spirometer has an indicator to let you know if you are breathing too fast.
5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator at the level that you reached.



### 사용 단계

1. 가능하면, 똑바로 앉으십시오. 의자나 침대 가장자리에 앉는 것이 도움이 될 수 있습니다.
2. 인센티브 폐활량계를 똑바로 세우십시오.
3. 숨을 내쉬고 마우스피스 주위로 입술을 단단히 다무십시오. 입으로 천천히 심호흡하십시오.
4. 심호흡을 하면 인센티브 폐활량계의 투명한 챔버에 있는 피스톤이 상승합니다. 천천히 숨을 들이 마셔서 폐의 기낭이 열리도록 하십시오. 인센티브 폐활량계에는 호흡이 너무 빠르면 알려주는 표시기가 있습니다.
5. 최대한 깊게 숨을 들이 마신 후 3~5 초 동안 숨을 멈춥니다. 도달한 수준에 목표 표시를 하십시오.

6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
  7. Repeat these steps a total of 10 times. If you start to feel light-headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between deep breaths.
  8. After doing the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear mucus from your lungs.
    - If you have had surgery on your chest or stomach, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
6. 마우스피스를 꺼내 숨을 천천히 내쉬십시오. 피스톤이 챔버 바닥으로 돌아올 때까지 몇 초 동안 긴장을 풀고 정상적으로 호흡하십시오.
  7. 이 단계를 총 10 회 반복하십시오. 머리가 약간 어지럽거나 또는 어지러움을 느끼기 시작하면, 호흡을 늦추고 심호흡 사이에 더 많은 시간을 할애하십시오.
  8. 10 회의 심호흡 운동을 한 후 심호흡을 하고 기침을 하여 폐에서 점액을 제거하십시오.
    - 가슴이나 위 수술을 한 사람은 수술 부위에 베개나 담요를 접어서 대십시오. 그렇게 하면 기침할 때 통증이 덜합니다.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상의하십시오.**