



# 3 วิธีระบายนเสมหะด้วยตนเอง ในผู้ป่วยโควิด-19

## วิธีที่ 1 การไอเพื่อระบายนเสมหะ \*\* ทำในผู้ป่วยที่ไม่มีโรคประจำตัว \*\*

1.



นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย นานใจ เข้า - ออกปกติ 3-5 ครั้ง

2.



นานใจเข้าลึกเต็มที่จนสุด โดยเน้นในขาบโครงการนอก

3.



กลั้นนานใจไว้ 3 วินาที พร้อมกับเกร็งเนื้อหน้าท้อง

4.



ให้อ้าปากกดคางลง ทำปากเป็นรูปรวงกลม พร้อมไอออกแรงๆ และยาวจนสุดลมนานใจออก

5.



ฝึกด้วยการนานใจเข้า - ออกปกติ 3-5 ครั้ง

\*\* หากมีอาการเหนื่อยหอบมาก หน้ามืด วิงเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม นานใจสั้น หรือถี่มากเกินไป ควรฝึกด้วยการนานใจเข้า - ออกปกติจนกระทั่งไม่มีอาการดังกล่าวแล้วจึงเริ่มฝึกต่อ จำนวนครั้งในการฝึกต่อวันขึ้นกับปริมาณเสมหะของแต่ละบุคคลด้วย

ตรวจทานโดย : ผศ.บพ.สมคิด อุ้นเสมอธรรม  
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม



ขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)



กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์



# 3 วิธีระบายเสมหะด้วยตนเอง ในผู้ป่วยโควิด-19

## วิธีที่ 2

การระบายเสมหะด้วยวิธีถอนหายใจออกแรง

**\*\* ทำในกรณีที่มีโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด \*\***

1.



นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย  
หายใจเข้า - ออกปกติ 3 ครั้ง

2.



หายใจเข้าปกติ จากนั้นผ่อนลมหายใจออกจากคอ  
ผ่านทางปากแรงๆ พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
จนหายใจออกสุด ทำซ้ำ 3 ครั้ง

3.



หายใจเข้า - ออกปกติ 3 ครั้ง จนหายใจอ่อน

4.



อาจทำซ้ำ 3-4 รอบ

**\*\*** หากมีอาการเหนื่อยหอบมาก หน้ามืด วิงเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หายใจสั้น หรือถี่มาก  
ควรฝึกด้วยการหายใจเข้า - ออกปกติจนกระทั่งไม่มีอาการดังกล่าวแล้วจึงเริ่มฝึกต่อ จำนวนครั้ง  
ในการฝึกต่อวันขึ้นกับปริมาณเสมหะของแต่ละบุคคลด้วย

ตรวจทานโดย : ผศ.นพ.สมคิด อุ่นเสมอธรรม  
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม



ขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)





# 3 วิธีระบายเสมหะด้วยตนเอง ในผู้ป่วยโควิด-19

## วิธีที่ 3

การระบายเสมหะด้วยการหายใจเป็นวงจร active cycle of breathing technique (ACBT)  
\*\* เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางเดินหายใจ ที่ไม่สามารถออกแรงมากจนเหนื่อยเกินไปได้ \*\*

1.



นั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย

2.



หายใจเข้า - ออก ปกติ 5-10 วินาที

3.



หายใจเข้าให้สุด โดยเน้นให้ซี่โครงบานออก  
และหายใจออกสุด

4.



หายใจเข้า ออกปกติ จากนั้นถอนหายใจ  
ออกทางปาก พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
กระทั่งหายใจออกสุด

5.



หายใจเข้า - ออก ปกติ 5 - 10 วินาที  
จนหายใจเหนื่อย

\*\* หากมีอาการเหนื่อยหอบมาก หน้ามืด วิงเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หายใจสั้น หรือถี่มาก  
ควรฝึกด้วยการหายใจเข้า - ออกปกติจนกระทั่งไม่มีอาการดังกล่าวแล้วจึงเริ่มฝึกต่อ จำนวนครั้ง  
ในการฝึกต่อวันขึ้นกับปริมาณเสมหะของแต่ละบุคคลด้วย

ตรวจทานโดย : ผศ.บพ.สมคิด อุ่นเสมอธรรม  
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม

ขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)

