



SUNWAY
CANCER CENTRE

PANDUAN MAKLUMAT

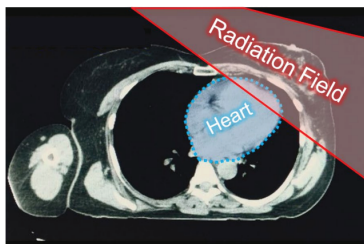
www.sunwaycancercentre.com



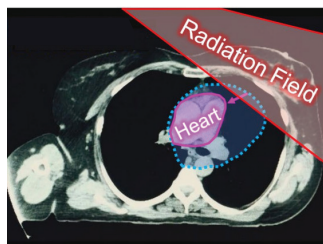
**DEEP INSPIRATION
BREATH HOLD (DIBH)
UNTUK RADIOTERAPI**

TUJUAN DEEP INSPIRATION BREATH HOLD (DIBH)

Untuk mencegah pendedahan radiasi kepada jantung, paru-paru dan hati dengan memberikan radiasi hanya pada titik-titik tertentu semasa kitaran pernafasan pesakit (tahan nafas).



Pernafasan Bebas



Tahan Nafas

LANGKAH-LANGKAH UNTUK MELAKUKAN DEEP INSPIRATION BREATH HOLD (DIBH)

1

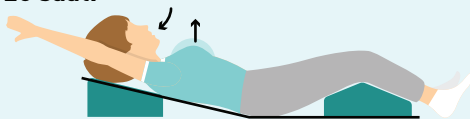
Baring dalam posisi selesa dengan kedua-dua tangan diangkat.

2

Lakukan **5 kali** pernafasan normal.

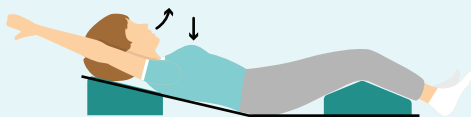
3

Tarik nafas dalam, melalui hidung dan tahan nafas selama **20 saat**.



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan dan bernafas seperti biasa.



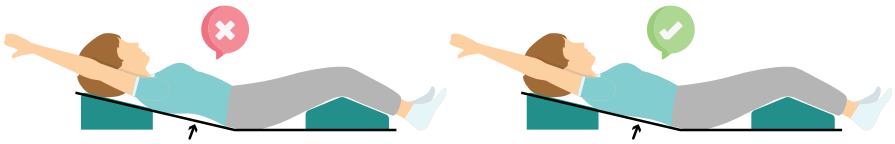
5

Ulangi langkah 2 hingga 4 sebanyak **5 kali**.

6

Lakukan latihan ini **dua kali sehari**.

PERKARA YANG PERLU DILAKUKAN DAN DIELAKKAN



- 1 Jangan melengkungkan belakang ke atas semasa menarik nafas dalam.
- 2 Cuba bernafas ke dalam dada, dan bukan ke perut.
- 3 Cuba tarik nafas dalam jumlah udara yang sama bagi setiap kali tahan nafas.
- 4 Anda boleh minta seseorang di sebelah anda untuk menetapkan pemasa semasa anda melakukan tahan nafas (20 saat).
- 5 Jika anda memutuskan untuk memakai pelitup muka semasa rawatan, anda juga perlu berlatih DIBH semasa memakai pelitup muka.
- 6 Jangan tahan nafas secara **cetek**. Ia perlu dalam tetapi boleh diterima/selesa.



IMBAS KOD QR

**untuk panduan cara-cara melakukan
Deep Inspiration Breath Hold (DIBH)**

Oonsiri P, Wisetrinthong M, Chitnok M, Saksornchai K, Suriyapee S. An effective patient training for deep inspiration breath hold technique of left-sided breast on computed tomography simulation procedure at King Chulalongkorn Memorial Hospital. Radiat Oncol J. 2019 Sep;37(3):201-206. doi: 10.3857/roj.2019.00290. Epub 2019 Sep 30. PMID: 31591868; PMCID: PMC6790791.

**Pusat Kanser & Radiosurgeri terletak di:
Basement, Tower C**

Waktu Operasi

Isnin-Jumaat 8.30am - 5.30pm

Sabtu 8.30am - 1.00pm

tutup pada Ahad dan Cuti Umum

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi kami:



+603-7491 9191



+6019-297 1185



smc@sunway.com.my