

患者教育指南

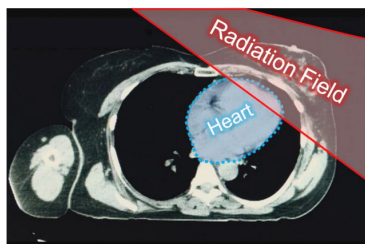
www.sunwaycancercentre.com



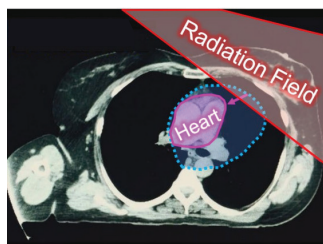
放疗深吸气屏气 (DIBH) 技术

深吸气屏气的目的

通过在患者呼吸周期中的特定时刻 (屏气时) 进行放射治疗, 以最大限度降低对心脏、肺和肝脏的辐射暴露。



自由呼吸



屏气

深吸气屏气的练习步骤

1

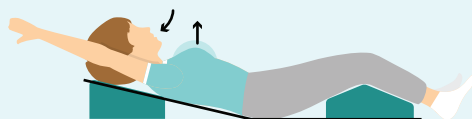
以舒适姿势躺下, 双手上举。

2

进行 5 次正常呼吸。

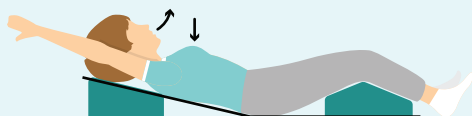
3

用鼻子深吸气, 然后屏住呼吸 20 秒。



4

缓慢呼气, 然后正常呼吸。



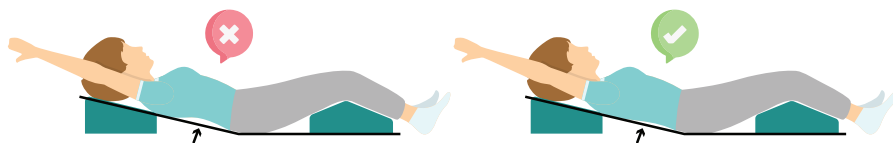
5

将步骤 2 至 4 重复练习 5 次。

6

每天进行此练习两次。

深吸气屏气的注意事项



- 1 在深吸气时,切勿将背部向上弓起。
- 2 尝试胸式呼吸,而非腹式呼吸。
- 3 每次屏气保持均匀吸气量。
- 4 您可以在屏气练习时(20秒)让他人在旁为您计时。
- 5 若您决定在治疗期间佩戴口罩,您也需要在佩戴面罩时练习深吸气屏气。
- 6 避免浅度屏气。需要深吸气,且处于可承受/舒适状态。



扫描二维码
学习如何进行深吸气屏气

癌症与放疗中心位于：

B层, C楼

营业时间

星期一至星期五 8.30am - 5.30pm

星期六 8.30am - 1.00pm

星期天和公共假期休息

如需更多信息，请联系我们：



+603-7491 9191



+6019-297 1185



smc@sunway.com.my