Chinese Simplified

如何做瓦萨尔瓦动作
How to Do a Valsalva Maneuver

为了帮助我们对您进行超声波检查，我们将要求您做一个简单的动作——瓦萨尔瓦 (Valsalva) 动作。

什么是瓦尔萨尔瓦动作?
What is a Valsalva maneuver?

瓦尔萨尔瓦动作是一种呼吸方式，需要您在紧闭口、鼻的同时做向外推气的动作。

这类似于您用力排解大便时所做的那样，但同时您要闭上嘴巴并捏住鼻子。

我为什么需要这样做?
Why do I need to do this?

我们要求您这样做，以便在腹部内产生压力。这有助于我们了解超声波检查区域内和周围的血液流动情况。

我何时要这样做? When do I do it?

我们会让您知道何时开始以及何时吐气。当您需要这样做时，我们会向您发出信号。您还将听到指示，示意您该怎么做。

我们可能会要求您在超声波检查期间多次重复该动作。

请扫描此二维码并提供您对翻译质量的反馈。

我怎么做? How do I do it?

1. 深吸一口气。

2. 闭上嘴巴。捏住鼻子。

3. 用力将气向外推，使气抵住紧闭的口和鼻 10 到 15 秒。等待我们发出信号，示意您何时可以吐气。

4. 松开鼻子，张开嘴巴。正常呼吸。

2023 年 6 月 FH 目录 268244 要订购：patienteduc.fraserhealth.ca
VCH/PHC 目录# EC.600.H69.CS 要订购：vch.eduhealth.ca