Chinese Traditional

如何進行伐爾沙瓦氏操作法
How to Do a Valsalva Maneuver

為了幫助我們為您進行超音波（又譯超聲波）檢查，我們將要求您進行一種簡單操作稱為伐爾沙瓦氏操作法。

什麼是伐爾沙瓦氏操作法？
What is a Valsalva maneuver?

伐爾沙瓦氏操作法是一種呼吸方式，需要在閉住鼻子和嘴巴的同時，用力將空氣推出體外。

這類似於您用力排便（上大號）時會做的動作，但同時您需要閉上嘴巴並捏住鼻子。

為什麼我需要這樣做？
Why do I need to do this?

我們會請您這樣做讓您製造腹部內的壓力。這有助於我們觀察超音波檢查區域內和周圍的血液流動情況。

何時進行此操作？
When do I do it?

我們會告知您何時開始以及何時吐氣。我們會給您一個提示，讓您知道可以開始做。您也會聽到指示，告訴您該怎麼做。

在超音波檢查期間，我們可能會要求您重複該操作幾次。

請掃描此二維碼並提供您對翻譯品質的反饋。

如何操作？How do I do it?

1. 深吸一口氣。

2. 閉上嘴巴。捏住鼻子。

3. 用力地將氣推到您緊閉的嘴巴和鼻子處 10 到 15 秒。

   當您可以吐氣時我們會提示您。

4. 鬆開鼻子並張開嘴。正常呼吸。

2023 年 6 月　菲沙衛生局 (Fraser Health, FH) 目錄 268245 取得副本：patienteduc.fraserhealth.ca
溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health, VCH) / 天佑護理機構 (Providence Health Care, PHC) 目錄第 EC.600.H69.CN 取得副本：vch.eduhealth.ca