

نحوه انجام مانور والسالوا (Valsalva)

How to Do a Valsalva Maneuver

برای کمک به ما در معاینه سونوگرافی‌تان، از شما می‌خواهیم که تکنیکی ساده به نام مانور والسالوا را انجام دهید.

مانور والسالوا چیست؟

What is a Valsalva maneuver?

مانور والسالوا روشی برای تنفس است که باعث می‌شود در حالی که بینی و دهان خود را بسته نگه داشته‌اید، هوا را به بیرون فشار دهید.

این شبیه کاری است که هنگام زور زدن برای عمل دفع انجام می‌دهید، اما در عین حال، دهان خود را می‌بندید و بینی خود را با فشار انگشت، می‌بندید.

چرا باید این کار را کرد؟

Why do I need to do this?

می‌خواهیم با این کار داخل شکم خود فشار ایجاد کنید. این به ما کمک می‌کند ببینیم چگونه خون در داخل و اطراف ناحیه‌ای که سونوگرافی می‌کنیم، جریان می‌یابد.

چه زمانی باید انجام داد؟

به شما اطلاع می‌دهیم چه زمانی شروع کنید و چه زمانی نفس خود را رها کنید. زمانی که باید انجام دهید، به شما علامت می‌دهیم. همچنین دستورالعمل‌هایی خواهید شنید که می‌گویند چه کنید.

ممکن است بخواهیم این مانور را حین سونوگرافی چند بار تکرار کنید.

باید چگونه انجام داد؟

How do I do it?

1. نفس بزرگی به درون بکشید.



2. دهان خود را ببندید. بینی خود را فشار دهید.



3. با دهان بسته، نفس خود را به زور به بیرون فشار دهید و با بینی بسته به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه.

منتظر علامت بمانید تا بدانید که رها کنید.



4. بینی خود را رها، و دهان خود را باز کنید. معمولی نفس بکشید.



لطفاً این کیو.آر.کد را اسکن کنید و درباره کیفیت ترجمه بازخورد دهید.

