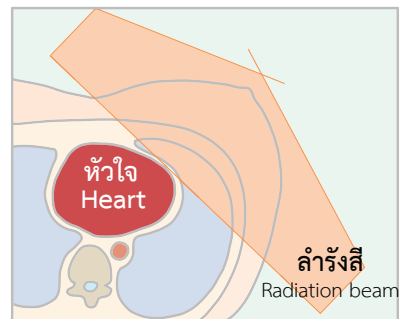
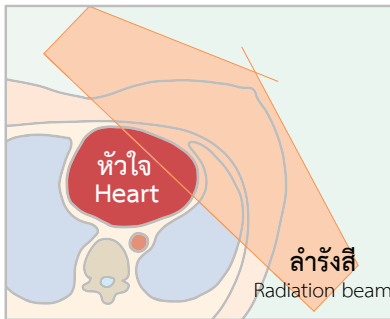


วิธีฝึกปฏิบัติการหายใจเข้าลึกสุดและกลั้นใจนิ่ง สำหรับการฉายรังสี

Practical Guide for Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) in Radiotherapy

ทำไมต้องหายใจเข้าลึกสุดและกลั้นใจนิ่ง?
Why do we need DIBH?



ขณะที่ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกสุดและกลั้นใจนิ่ง จะทำให้ตำแหน่งของอวัยวะข้างเคียง เช่น หัวใจ ขยับออกห่างจากบริเวณลำรังสี โดยเทคนิคนี้ สามารถใช้ได้กับการรักษาบริเวณเต้านมข้างซ้าย ปอด หรือ ช่องท้องส่วนบน เป็นต้น

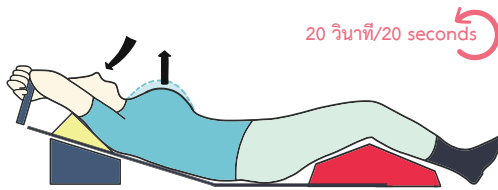
When the patient takes DIBH, the heart and adjacent organs will move away from the irradiated area. This technique could be used in radiotherapy for left-sided breast cancer, lung or upper abdomen as required.

วิธีฝึกหายใจเข้าลึกสุด และกลั้นใจนิ่ง

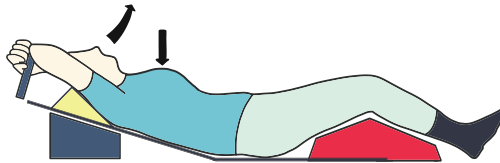
Instructions for DIBH

1. นอนหงายในท่าที่สบาย หายใจเข้า-ออก ตามปกติ 5 ครั้ง
Lie down in a comfortable position and take 5 times of normal breathing.

2. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่านรูจมูก ทรวงอกควรขยายออก และกลั้นใจนิ่งประมาณ 20 วินาที
Inhale deeply through the nose, filling in the chest and hold your breath for 20 seconds.



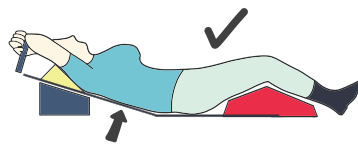
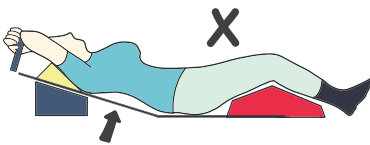
3. หายใจออกช้าๆ กลับสู่ภาวะปกติ
Exhale slowly and return to normal breathing.



4. ทำซ้ำข้อ 2-3 วันละ 10 ครั้ง / Practice the instructions no.2-3 for 10 times a day.

หมายเหตุ: ขณะที่หายใจเข้า หลังจะต้องไม่แอ่นขึ้น

Remark: Your back should not arc upward during deep inspiration.



ดูวิดีโอการหายใจเข้าลึกสุดและกลั้นใจนิ่งได้ที่

Watch video for DIBH practice at



ติดต่อสอบถาม

สาขารังสีรักษาและมะเร็งวิทยา ฝ่ายรังสีวิทยา

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

โทร 02-2564334

www.chulacancer.net