

Mím Môi Thở

Chương trình tập luyện tại nhà

Mím môi thở là một trong những cách có hiệu quả nhất để kiểm chế khó thở. Đây là cách đơn giản làm nhịp thở chậm, giúp mỗi hơi thở có hiệu quả hơn.

Mím môi thở có tác dụng gì?

Mím môi thở giúp:

- Cải thiện hơi thở toàn diện
- Giải thoát không khí bị mắc kẹt trong phổi của bạn
- Giữ đường thở của bạn mở lâu hơn
- Kéo dài thời gian thở ra để nhịp thở của bạn chậm lại
- Cải thiện kiểu thở của bạn bằng cách di chuyển không khí cũ ra khỏi phổi không khí mới và không khí mới vào phổi
- Giảm khó thở
- Khiến toàn thể thư giãn

Phương Pháp Mím Môi Thở

Thực hành phương thức này 4 đến 5 lần một ngày lúc đầu để bạn biết cách thở đúng:

- Thả lỏng cổ và vai của bạn.
- Dùng mũi từ từ hít hơi vào và đếm đến số 2, giữ miệng khép lại. Không hít hơi thật sâu vào; hít hơi vào bình thường là được. Đếm thầm có thể giúp: "Hít vào, 1, 2."
- Chu môi hoặc "bĩu môi" như là bạn đang huýt sáo hoặc thổi ngọn lửa của đèn cầy nhấp nháy nhẹ.
- Đôi môi mím lại thở hơi ra từ từ và nhẹ nhàng trong khi đếm đến 4. Đếm thầm có thể giúp: "thở ra, 1, 2, 3, 4"

Tôi nên dùng phương thức này khi nào?

Dùng phương pháp mím môi thở:

- Khi khó làm bất kỳ hoạt động nào, như là cúi người, nâng hoặc đi leo cầu thang.
- Khi bạn cảm thấy hơi thở "chậm" hoặc khi khó thở khiến bạn cảm thấy hoảng sợ hoặc lo lắng.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER



Quét để nhận bản
sao điện tử của tài
liệu này.



Hít hơi vào bằng
mũi, "1, 2".



Thở ra bằng miệng, "1,
2, 3, 4".

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Bác sĩ của tôi:

Pursed Lip Breathing

Home exercise program

Pursed lip breathing is one of the most effective ways to control shortness of breath. It is a simple way to slow the pace of your breathing, which makes each breath more efficient.

What does pursed lip breathing do?

Pursed lip breathing helps to:

- Improve breathing overall
- Release trapped air from your lungs
- Keep your airways open longer
- Prolong your exhalation to slow your breathing rate
- Improve your breathing patterns by moving old air out of your lungs and allowing new air to enter your lungs
- Relieve shortness of breath
- Cause general relaxation

Pursed Lip Breathing Technique

Practice this technique 4 to 5 times a day at first so you can get the correct breathing pattern:

- Relax your neck and shoulder muscles.
- Breathe in (inhale) slowly through your nose and count to 2, keeping your mouth closed. Do not take a deep breath; a normal breath will do. It may help to count to yourself: "Inhale, 1, 2."
- Pucker or "purse" your lips, like you are going to whistle or make the flame of a candle flicker slightly.
- Breathe out (exhale) slowly and gently through your pursed lips while counting to 4. It may help to count to yourself: "Exhale, 1, 2, 3, 4."

When should I use this technique?

Use pursed lip breathing:

- During the difficult part of any activity, such as bending, lifting, or climbing stairs
- When you feel you are "behind" on your breathing, or when breathlessness causes you to feel panic or anxiety



Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.



*Inhale through
your nose, "1, 2."*



*Exhale through your
mouth, "1, 2, 3, 4."*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

My provider:
