

Coughing and Huffing

Coughing is the most basic airway clearance technique (ACT). It can be an involuntary reflex or it can be controlled as a healthy, natural way for the lungs to get rid of mucus.

2 min read

In this article

[Huffing](#)

Coughing moves mucus out of the large airways. However, moving mucus out of the small airways requires airway clearance techniques (ACTs). This is why coughing should be done with other ACTs.

With cystic fibrosis, you shouldn't try to suppress coughs, or keep yourself from coughing. Mucus is full of germs, so coughing it out of the body is very important. To avoid the spread of germs, you can cough into a tissue, throw it away and then clean your hands with an alcohol-based hand gel. If you don't have a tissue, cough into your inner elbow. If you cough into your hands, wash your hands immediately afterward.

If coughing a lot makes you feel worse, not better, you can try huffing.

Huffing

Huffing, also known as huff coughing, is a technique that helps move mucus from the lungs. It should be done in combination with another ACT. It involves taking a breath in, holding it, and actively exhaling. Breathing in and holding it enables air to get behind the mucus and separates it from the lung wall so it can be coughed out. Huffing is not as forceful as a cough, but it can work better and be less tiring. Huffing is like exhaling onto a mirror or window to steam it up.

The Huff Coughing Technique:

- Sit up straight with chin tilted slightly up and mouth open.
- Take a slow deep breath to fill lungs about three quarters full.
- Hold breath for two or three seconds.
- Exhale forcefully, but slowly, in a continuous exhalation to move mucus from the smaller to the larger airways.
- Repeat this maneuver two more times and then follow with one strong cough to clear mucus from the larger airways.
- Do a cycle of four to five huff coughs as part of your airway clearance.

السعال والسعال بإخراج الهواء

السعال هو أبسط تقنيات وأساليب تنظيف مجرى الهواء. يمكن أن يكون رد فعل لا إرادي أو يمكن السيطرة عليه كطريقة صحية وطبيعية للتخلص من المخاط.

دقيقتان للقراءة

في هذا المقال

[السعال بإخراج الهواء](#)

السعال يعمل على إخراج المخاط من المسالك أو الممرات (الشعب) الهوائية الكبيرة. ومع ذلك، فإن إخراج المخاط من الممرات الهوائية الصغيرة يتطلب تقنيات وأساليب تنظيف مجرى الهواء. هذا هو السبب في أن السعال يجب أن يتم باستخدام تقنيات تنظيف مجرى الهواء.

مع التلوث الكيسي، لا يجب أن تحاول قمع السعال أو منع نفسك من السعال. المخاط مليء بالجراثيم، لذا فإن إخراجها من الجسم أمر مهم للغاية. لتجنب انتشار الجراثيم، يمكنك السعال في منديل ورميها بعيداً ثم تنظيف يديك بسائل جل لليدين يحتوي على الكحول. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، اسعل في مرفقك من جهة الداخل. إذا كنت تسعل في يديك، اغسل يديك على الفور بعد ذلك.

إذا كان السعال كثيرًا يجعلك تشعر بأنك أسوأ وليس أفضل، يمكنك تجربة طريقة السعال بإخراج الهواء.

السعال بإخراج الهواء

السعال بإخراج الهواء هو تقنية تساعد على إخراج المخاط من الرئتين. يجب أن يتم ذلك بإقرانها مع تقنية أخرى من تقنيات تنظيف مجرى الهواء. هو عبارة عن أخذ نفس ثم حبسه ثم زفير. عملية الاستنشاق ثم الحبس تساعد على مرور الهواء خلف المخاط وفصل المخاط عن جدار الرئة ليسهل إخراجها من خلال السعال. السعال بإخراج الهواء ليس قوياً مثل السعال العادي، لكنه يمكن أن يعمل بشكل أفضل ويكون أقل إرهاقاً. السعال بإخراج الهواء يشبه الزفير على مرآة أو نافذة من أجل صنع طبقة بخار عليها.

طريقة السعال بإخراج الهواء:

- اجلس منتصبًا ودفنك مائلة قليلاً للأعلى وفمك مفتوح.
- خذ نفساً عميقاً وبطيئاً لملء حوالي ثلاثة أرباع الرئتين.
- احبس أنفاسك لمدة ثانيتين أو ثلاث ثوان.
- ازفر بقوة، ولكن ببطء، في زفير مستمر لتحريك المخاط من الممرات الهوائية الأصغر إلى الأكبر.
- كرر هذه المناورة مرتين أخريين ثم اتبعها بسعال قوي لإزالة المخاط من الشعب الهوائية الكبيرة.
- قم بدورة من أربع إلى خمس مرات من السعال كجزء من تنظيف مجرى الهواء.

The translation was done by Dr. Aiman Al Jabri under the direction of Prof Hussein Alkindy
Edited by Prof Samya Nasr, Prof Fadi Asfour and Dr. Ala ShaikhKhalil.