

## 呼吸運動衛教指導



### ❖ 深呼吸

深呼吸是做緩慢的吸氣動作，直到沒辦法吸氣為止，擷住呼吸3秒以上，再慢慢將胸內的氣體吐出反覆做深呼吸。

### ❖ 橫膈呼吸或腹式呼吸

- 1.採半坐臥式或平臥屈膝式，令其一手至於胸部，另一手置於腹部。
- 2.由鼻子吸氣時，腹部的手有上提的感覺，吸氣末期閉氣1~2秒，由口緩慢將肺部氣體呼出(呼氣時間是吸氣時間的2~3倍)，噤嘴呼氣時胸部的手會有上提的感覺。

### ❖ 噤嘴式呼吸

- 1.採半坐臥式或坐姿，用鼻子慢慢吸氣後，短暫停頓，慢慢的噤起嘴唇，慢慢把氣從嘴巴吐出，呼氣時將嘴唇噤起似吹哨子。
- 2.呼氣時間是吸氣時間的兩倍：吸-吸-吐-吐-吐-吐。
- 3.麻醉後意識已恢復清醒時，即可開始每小時作8-10次深呼吸。

### ❖ 深呼吸訓練器的使用

- 1.採半坐臥或坐姿，以促進肺擴張。
- 2.一手固定吸管，一手將訓練器直立握好（維持視線水平）。  
(可準備床上桌，且桌上放置枕頭，再將深呼吸訓練器置於枕頭上)
- 3.先由嘴巴將氣慢慢吐出開始。
- 4.吐完氣後將咬嘴放入口中，以平穩的速度由口吸氣，保持浮球逐漸上升，繼續吸氣吸到飽為止。  
(此動作非常重要，一定要吸氣吸到飽，並強調慢而深的呼吸，使胸腔有明顯擴張，這樣的呼吸訓練，才能使肺泡與末梢細小支氣管獲得有效擴張，讓肺部功能盡快恢復)
- 5.將咬嘴咬住，暫憋3-5秒鐘，移開訓練器由嘴巴或鼻子慢慢把氣吐出。
- 6.於手術前及手術後，每小時做10~20次以上(適身體狀況)。

## ❖咳嗽及傷口固定

- 1.採半坐臥式或身體坐起略往前（以坐姿為佳）。
- 2.將棉被或枕頭抱於胸前或雙手輕壓傷口，可減緩咳嗽造成傷口疼痛。
- 3.慢慢吸氣吸到飽後，稍停頓一下，嘴巴張開同時使用腹部壓力將痰咳出，避免只用喉嚨發出聲音。

**附註：**手術後可搭配深呼吸練習器及腹式深呼吸，每小時作 8-10 次深呼吸。每作一兩次深呼吸後，需平靜呼吸一會兒，再作一次深呼吸，以避免頭暈及口唇發麻。

（訓練過程，若有頭暈不適情況請立即停止，休息後再重新開始）

### 參考文獻：

- 王桂芸、李惠玲(2016)•呼吸系統疾病之護理•於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理上冊*（七版，1001~1002）•台北市：華杏。
- 何昭中、莊葦 (2017)•呼吸系統疾病病人的護理•於蔡秀鸞總校訂，*最新實用內外科護理學上冊*（最新修訂版，10-68~10-72 頁）•台北：永大。
- 王桂芸、李惠玲(2020)*呼吸系統疾病之護理*，於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學上冊*（1060-1061）•台北：華杏。



寶建醫療  
社團法人  
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw