

呼吸訓練器使用

一、腹式深呼吸

1. 採半坐臥式。
2. 手放在前胸下緣或肚臍上緣。
3. 嘴巴嚶起，慢慢把氣從嘴巴吐出。
4. 由鼻子慢慢吸氣，吸氣時將腹部慢慢鼓起，此時手可感覺到腹部鼓起來，注意吸氣時肩膀及上胸部要放鬆，不可以抬高或聳起。
5. 繼續吸氣吸到飽，憋住 3 秒鐘，再由嘴巴慢慢吐氣。
6. 麻醉後意識已恢復清醒時，即可開始每小時作 8-10 次腹式深呼吸。

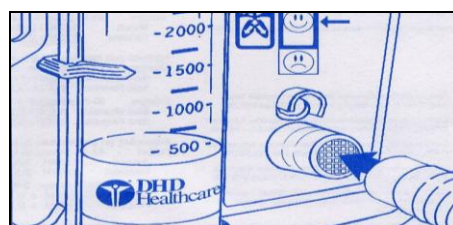
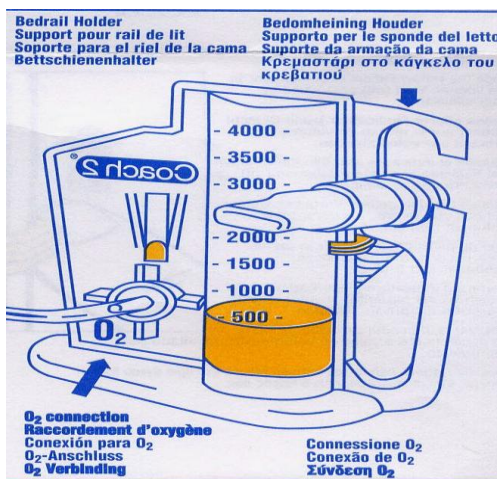


二、深呼吸訓練器的使用

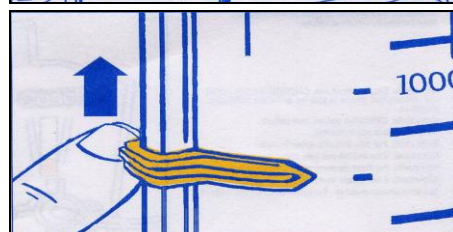
1. 採半坐臥或坐姿。
2. 一手固定吸管，一手將訓練器直立握好。
3. 先由嘴巴將氣慢慢吐出。
4. 吐完氣後立刻將咬嘴放入口中，以平穩的速度由口吸氣，持續吸到飽為止；必須要保持右側的速度指標維持在中間（笑臉）位置，此時左側浮筒會同時逐漸上升，即可看出潮氣容積（肺活量）的多寡。
5. 將咬嘴移開，暫閉氣 3-5 秒鐘，再由嘴巴或鼻子慢慢把氣吐出。

◎注意事項：

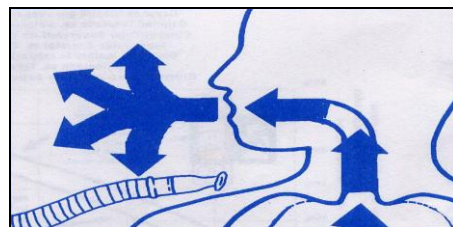
1. 手術後可搭配深呼吸練習器及腹式深呼吸，每小時搭配作 8-10 次深呼吸。
2. 每作一兩次深呼吸後，需平靜呼吸一會兒再作一次深呼吸，以避免頭暈及口唇發麻。



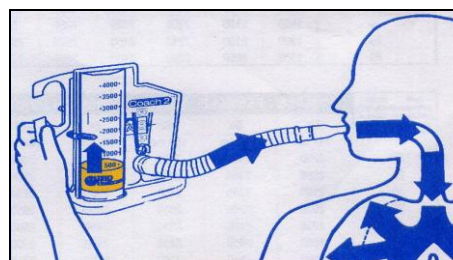
(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

* 使用時請將浮筒維持在微笑範圍內。