

間歇性陽壓呼吸治療

☺ 目的：

1. 增加肺部擴張
2. 給予藥物
3. 協助換氣

☺ 方法：

1. 採用自己覺得舒服的坐姿，頭靠椅背上，全身放輕鬆。
2. 含住咬嘴或緊扣面罩(不能有漏氣)。
3. 作慢而深的吸氣，吸飽後慢慢吐氣，連續做 10~20 次呼吸。
4. 移除咬嘴或面罩，做 2~3 次哈氣咳嗽。
5. 放鬆休息幾秒鐘，再重覆以上動作，每次治療時間約 20 分鐘。

*注意事項：

1. 避免吸吐速度過快，而產生頭暈不適。
2. 飯後 1 小時內勿做此項治療，避免嘔吐等不適。

☺ 如何有效性咳嗽？

正確的坐姿深呼吸能有效控制咳嗽且較容易把痰排出：

1. 坐在椅上，雙腳微彎，
將手交叉於腹部，
用鼻子慢慢地吸氣，
然後憋氣 2 秒。
2. 上半身稍微往前傾，
呼氣時短短的咳 2 下，
咳嗽時用兩臂壓肚子。
3. 休息幾秒鐘，
依需要重覆 1~2 的動作。



