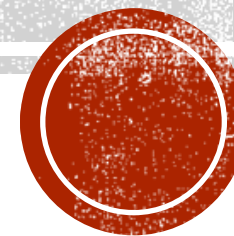


把痰排出去---

痰液排除技巧

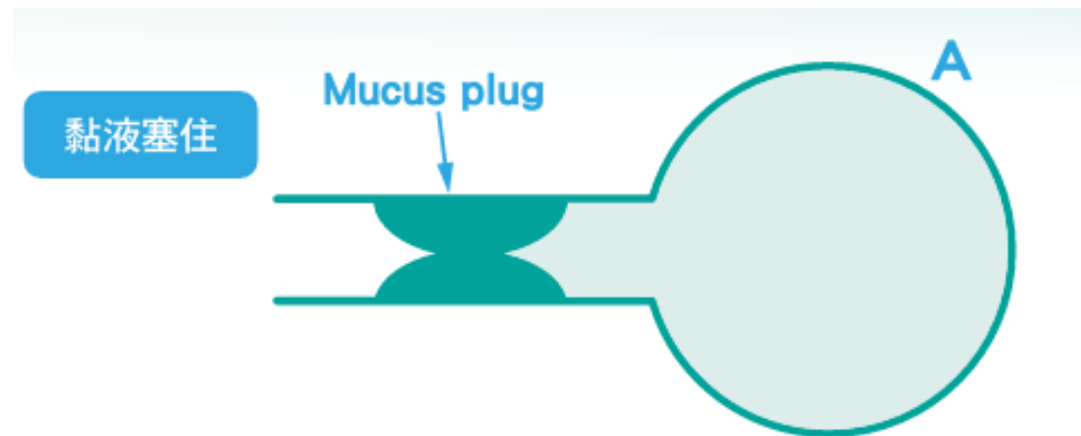
恩主公醫院 呼吸治療科

李宗倫 呼吸治療師



痰液排除的好處

- 呼吸道通暢
- 避免肺塌陷
- 避免肺部感染



如何把痰液排除

- 呼吸的控制
- 有技巧的咳嗽
- 拍痰

吸吸吸



吐吐吐
吐吐吐



呼吸控制-噘嘴式呼吸



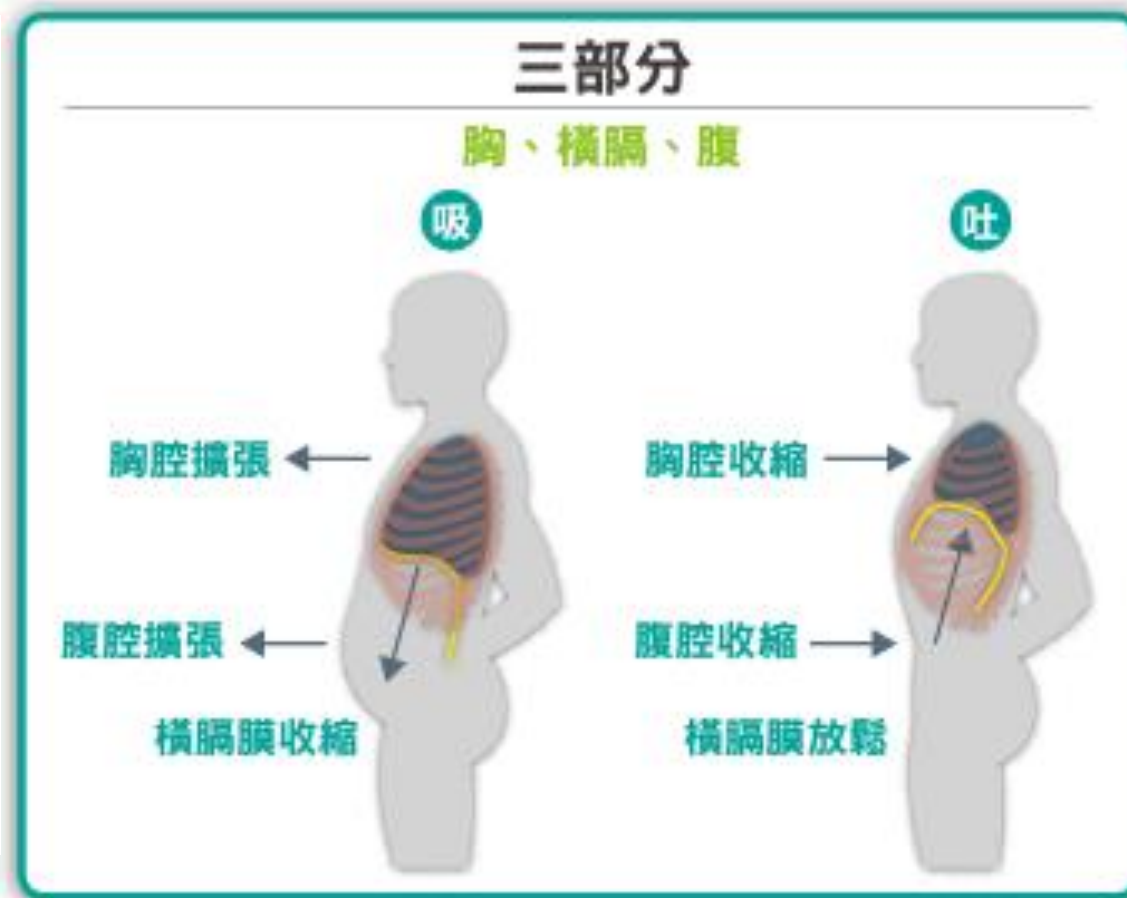
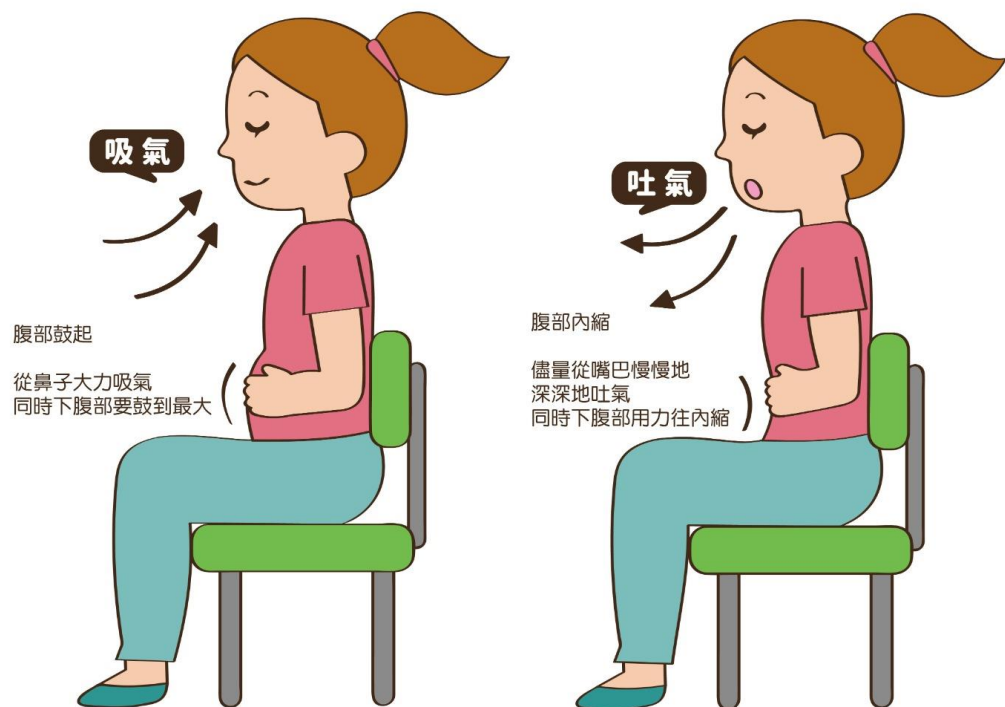
呼吸控制-噤嘴式呼吸

- 鼻子吸氣
- 吐氣時噤起嘴巴，慢慢吐氣
- 吐氣時間拉長



呼吸控制-橫膈式呼吸

腹式呼吸



呼吸控制-橫膈式呼吸

- 將雙手放在腹部上輔助呼吸
- 鼻子吸氣，腹部鼓起至最大
- 嘴巴噉起吐氣，腹部和胸腔收縮



咳嗽技巧

#樂信生活小貼士

正確咳痰方法

1



深呼吸

2



雙手交叉
按壓小腹

3

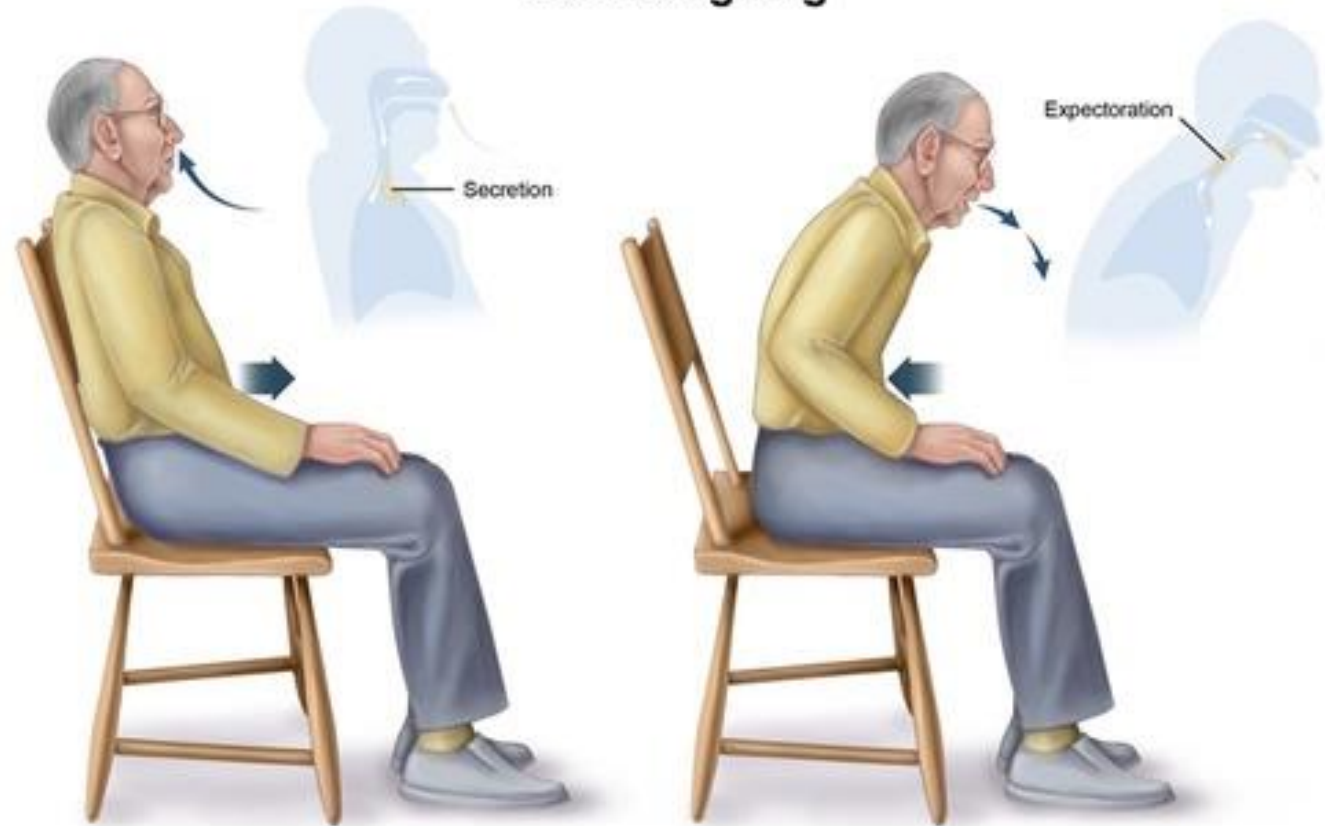


把痰吐出



咳嗽技巧-哈氣

Huff coughing



Inhale deeply through the nose,
relaxing abdominal muscles

Lean forward & exhale sharply with 2-3 "huff"
sounds, contracting abdominal muscles



拍痰



以手拍痰之姿勢



拍痰杯



拍痰機



拍痰

- 交替有節律地叩打
- 每一部位約叩擊3-5分鐘
- 利用手腕的力量來拍
- 配合側臥、俯臥(抬高下肢)等姿勢拍痰



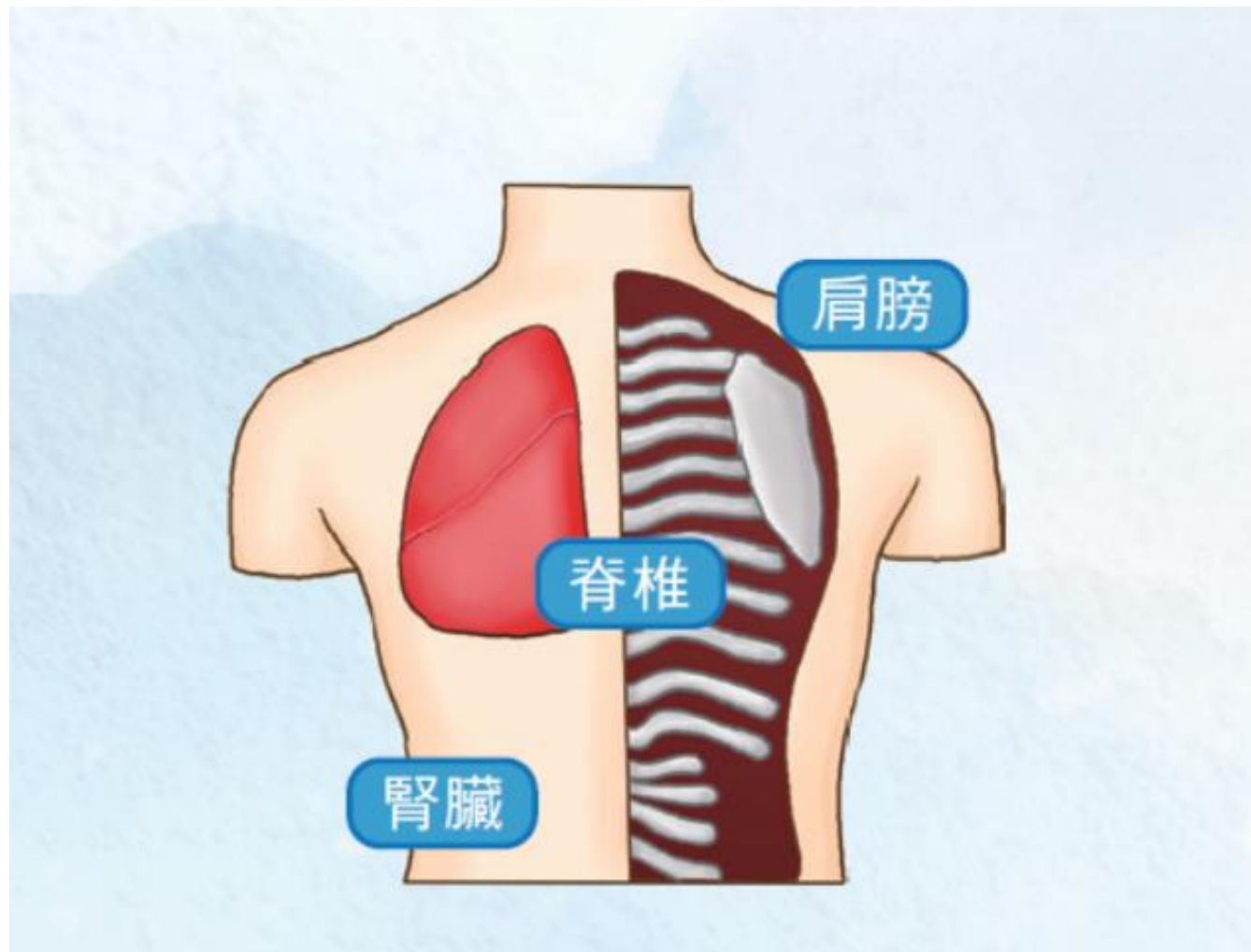
拍痰的時機

- 飯後至少一小時，可減少嘔吐與吸入性肺炎
- 為了不影響食慾，飯前一小時勿執行拍痰



拍痰位置

- 拍痰時應該避開以下位置
- 身上的引流管、開刀傷口
- 脊椎骨、肩胛骨
- 腎臟等器官



參考資料

- 慢性阻塞性肺病的肺部復健衛教手冊--台灣胸腔暨重症加護醫學會
- **Egan's Fundamentals of Respiratory Care**
- 正確的呼吸技巧與咳痰方法--恩主公醫院呼吸治療科

