

深呼吸及有效咳嗽法之護理指導

[發表醫師] :護理指導 醫師(一般外科)

[發布日期] :2011/3/7

一、目的。

一般人很容易就可以將痰咳出，但是在手術後因麻醉的關係，痰會變得較多且無法有效的咳嗽，再加上傷口疼痛，更不敢將痰咳出，最後造成肺部無法擴張導致肺炎的併發症。

二、深呼吸的正確方法。

- 1.將床頭抬高 45-60 度，並給予頸、背部適當的支托。
- 2.腿部自然彎曲，有助放鬆，於吸氣時使肺部可以完全擴張。
- 3.緩慢吸氣至最大量，使胸部完全擴張，腹部突起。
- 4.閉氣 3 分鐘，可使氣體達到支氣管末梢的肺泡，以利氣體交換。
- 5.嘴作噓狀，慢慢吐氣，使肚子凹下去。
- 6.重覆以上動作，每小時 5-10 次。

三、有效咳嗽的正確方法。

- 1.患者坐起之後，上身微向前傾，肩膀放鬆。
- 2.雙手手指交叉，並緊緊按住傷口，或抱著枕頭壓住傷口，以減少震動。
- 3.先作數次深呼吸，以刺激咳嗽。
- 4.深呼吸後，閉氣 3 分鐘。
- 5.連續咳嗽兩次，第一次有助於讓黏液鬆動，第二次使痰易咳出。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。