

# 如何做有效的深呼吸及咳嗽

## 壹、做有效深呼吸及咳嗽的好處

深呼吸可以幫助肺部擴張更完全，同時也能訓練您的呼吸肌肉；有效的咳嗽則可以清除呼吸道的痰液，讓您的氣道更通暢。

## 貳、如何執行有效的深呼吸

- 一、採平臥屈膝或半坐臥，並給予頸、背適當支撐，腿部自然彎曲、放鬆，將您的雙手放在腹部上。
- 二、輕輕的從您的鼻子吸氣，用手感覺您的腹部慢慢鼓起，慢慢吸氣至最大量，吸飽閉氣三秒鐘，以利氣體交換，注意吸氣時肩膀要放鬆，不可以抬高或聳肩。
- 三、吐氣時嘴作噓狀，慢慢吐氣，使肚子凹下去(吐氣時間約為吸氣時間的 2-3 倍)。



圖一 肺部呼吸訓練

- 四、重覆一分鐘後，然後休息兩分鐘；每次練習約 30 分鐘。
- 五、如果您在做這項運動時有頭昏情形，則休息一下再做。

## 參、如何做有效的咳嗽？

- 一、採半坐臥式或坐姿，上半身微向前傾並放鬆肩膀。
- 二、用枕頭或手支托胸腹部。
- 三、先做幾次深呼吸，再慢慢吸氣吸到飽後閉氣 3 秒鐘，嘴巴張開同時腹部用力將痰咳出，避免只用喉嚨發出聲音。

四、用腹部肌肉收縮的力量連續咳 2 下(第一次使痰鬆動，第二次將痰咳出)。

五、重覆 3-4 次，若沒有痰，仍可固定執行，因為咳嗽有擴張肺部的功能。

肆、執行時要注意些什麼？

若是手術後傷口疼痛厲害則不適合用力咳嗽，可採”哈氣”方式來咳嗽，方法如下：慢慢吸氣吸到飽後，嘴巴張開同時快速將氣排出，咳嗽時壓住傷口(避免咳嗽時引起傷口牽扯痛)。

伍、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 4571 (呼吸照護中心)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

陸、參考文獻

王桂芸、李惠玲 (2020) · 呼吸系統疾病之護理 · 于博芮等著作，成人內外科護理(上)(八版，1058-1060 頁) · 台北市：華杏。

余忠仁，林孟志，林慶雄，林鴻銓，林明憲，林聖皓，邱國欽，許超群，許端容，許正園，陳志金，鄭世隆，傅彬貴，蔣立琦 (2018) · 台灣肺阻塞全方位照護手冊 · 衛生福利部國民健康署。

柒、複習一下

問題1：( ) 半坐臥或坐臥可以有效咳嗽？

問題2：( ) 咳嗽有擴張肺部的功能？

問題3：( ) 手術後傷口疼痛採用哈氣咳嗽並壓住傷口，來減少傷口的牽扯痛？

正確答案：

問題1：0

問題2：0

問題3：0

編印單位：護理部 8D (CM-004)  
編印日期：2008 年 06 月 30 日第 1 版  
修訂日期：2022 年 06 月 30 日第 6 版  
全院編碼：亞東醫院出版品 (SH420)  
材物編碼：MS4905A829  
宗旨：持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願景：成為民眾首選的醫學中心