

有效深呼吸及咳嗽方法護理指導

深呼吸

儘量採坐姿或床頭搖高 45-60 度，上胸部及肩膀放輕鬆，由鼻緩慢吸氣，使腹部膨出吸飽氣後，閉氣 3 秒鐘；嘴唇成圓唇形緩慢的將氣吐出，使腹部恢復平坦，以每小時 5-10 次為宜。

有效咳嗽

由鼻子吸氣，緩慢的做深呼吸運動，於吐氣後，連續作 2 次短促的咳嗽。

注意事項

任何姿勢如坐、站、躺姿皆可執行。(且可以配合姿位引流，與胸部扣擊一起做)。

避免在用餐前後 1 小時執行。

穿著寬鬆且舒適衣服。

做前可喝幾口水或喝一杯熱茶，可化痰及刺激咳嗽。

平時有使用氧氣者，此時仍需要使用氧氣。

進行時若出現咳血、呼吸困難致無法忍受、頭暈、胸悶時則應停止。

參考文獻: 行政院衛生署桃園醫院衛教中心護理科

105 年 03 月修訂

護理人員告訴我有關於『有效深呼吸及咳嗽方法護理指導』的資訊，我已了解。

病歷號/病人標籤：

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：