



# 深呼吸、咳嗽運動護理指導



## 深呼吸運動

2019.08制定

2023.02審閱



## 為什麼要做深呼吸運動？

幫助肺部擴張、增加肺活量與肺臟換氣功能、促進肺部分泌物移除，主要目的是減少肺部合併症。



## 深呼吸運動該怎麼做？

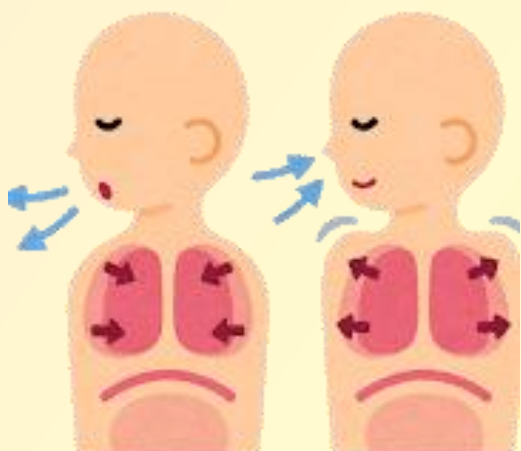
### 1. 腹式呼吸



**A.**將手放在肚臍上方，嘴做噓狀，慢慢吐氣，直到肚子凹下去。

**B.**用鼻子深吸氣直到上腹向外凸起後，閉氣三秒鐘，再執行吐氣動作。

### 2. 胸式呼吸

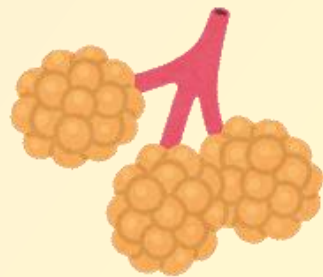


**A.**將手放在下胸部兩側的邊緣。用鼻子深吸氣，感覺肋骨向外擴張，閉氣三秒鐘。

**B.**嘴做噓狀，慢慢吐氣，此時雙手會感覺到胸廓向內收。



# 咳嗽運動



## 為什麼要做咳嗽運動？

減少呼吸道阻塞及呼吸困難，並能促進痰液清除能力與通氣功能。



## 咳嗽運動該怎麼做？

- A.**採坐姿，頭微前傾並放鬆肩膀肌肉。
- B.**用枕頭或手支托胸腹部。
- C.**在咳嗽之前，宜先做深呼吸運動幾次再屏住呼吸且上身微前傾，於吐氣時作連續咳嗽運動。



圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



**馬偕紀念醫院** 關心您的健康  
MacKay Memorial Hospital

