



深呼吸、咳嗽運動護理指導

2004.03 制定
2023.10 修訂

一、深呼吸運動

(一)為什麼要做深呼吸運動？

全身麻醉的病人有高達 95% 會產生肺塌陷，深呼吸運動的重要性是幫助肺部擴張、增加肺活量與肺臟換氣功能、加強痰液排出，預防肺部合併症，如肺擴張不全、肺炎、支氣管炎、肋膜炎、肺栓塞等。

(二)什麼時候開始做深呼吸運動？

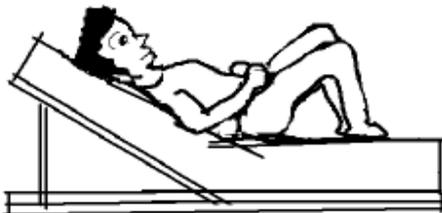
從麻醉中清醒過來時即可開始做，每天做 5 次，每次 5~10 遍深呼吸運動（所以一天至少 25~50 遍）。

(三)深呼吸運動該做多久？

手術當天開始持續到手術後第 5 天。

腹式呼吸：非腹部手術病人

1. 利用枕頭抬高 45 度至 60 度，或坐在床緣
2. 彎曲膝蓋使腹部肌肉放鬆



胸式呼吸：腹部手術病人

1. 利用枕頭抬高 45 度至 60 度，或坐在床緣
2. 彎曲膝蓋使腹部肌肉放鬆



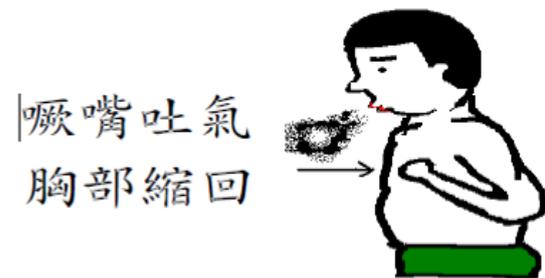
慢慢吐氣，直到肚子凹下去

用鼻子深吸氣，感覺肋骨向外擴張，閉氣三秒鐘



4.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

4.嘴做噘狀，慢慢吐氣，此時雙手會感覺到胸廓向內收



二、咳嗽運動

(一)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。

(二)什麼時候開始做？

從麻醉中清醒過來時，即可配合深呼吸運動開始做。

(三)如何做咳嗽運動？

- 1.坐於床上或床緣，上身微向前傾將雙手手指交叉，以手掌處或抱軟枕壓在胸、腹部的傷口上(如下圖)，以減少咳嗽時震動傷口發生疼痛。
- 2.請先做2遍的深呼吸運動。
- 3.在第3遍的深呼吸運動吸氣後，預呼氣時同時將嘴巴張開並用腹部的力量連續用力咳嗽二、三次，恢復原位。

4.做此運動前可視情況給予止痛藥物以減輕傷口疼痛。



若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康