

## 第三章：改善呼吸及清痰方法 Put Yourself in Control

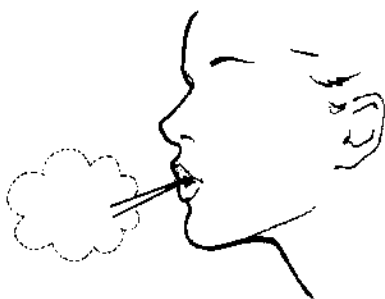
### 學習幾種能改善呼吸的方法：

氣促是慢性阻塞性肺病患者的主要問題。以下介紹一些技巧，能幫助您控制呼吸，清除肺部的痰液，使氣道通暢，從而改善您的呼吸。

### 控制您的呼吸

#### 1) 撮嘴式呼吸

撮嘴式呼吸是控制呼吸的最簡單的方法之一。它可以幫助減慢呼吸，使氣流通暢，肺泡張開，從而使肺內廢氣排出體外，讓新鮮空氣進入肺內。



#### 步驟：

1. 嘴唇合攏，用鼻子慢慢吸氣。
2. 撮起嘴唇呈吹口哨樣，慢慢呼氣；同時慢慢收緊腹部肌肉，以幫助將肺內廢氣經口排出體外。

記住：必須用足夠的壓力，但不要強迫呼吸。放鬆，用至少兩倍吸氣的時間呼氣。例如：當您用鼻子吸氣時數 1, 2 而用嘴呼氣時數 1, 2, 3, 4。經過反覆的練習，您會覺得撮嘴式呼吸

在您氣促、上樓梯、做家務及其他花體力的活動時，可以幫助您有效地控制呼吸。

### 何時應該做呢？

- 可能的話盡量多做。
- 當您覺得氣促時，例如：上樓梯，洗澡或做家務時。
- 晚上氣促時，坐在椅上雙腳平放地面，做撮嘴式呼吸直至呼吸改善為止。

### 作用機理：

患肺氣腫時因為氣道狹窄，廢氣儲留在肺泡裡很難排出，如果不把這些陳腐的氣體清除，新鮮的氧氣就無法進入肺泡內。撮嘴式呼吸可保持氣道壓力，維持氣道通暢，從而把廢氣排出體外。

#### 2) 膈式呼吸（或腹式呼吸）

慢性呼吸道患者的膈肌（呼吸的主要肌肉）常常是弱而平的。其弱的原因是因為患者呼吸時用頸部和胸部的肌肉呼吸，而沒有用到膈肌。至於膈肌平的原因是因為氣體阻留在肺內，將膈肌往下推。膈式呼吸可鍛煉和加強膈肌，從而改善呼吸。

### 步驟：

1. 開始時將一手放在肋下，腹部，另一手放在胸前。
2. 用鼻子吸氣，盡力將腹部的手用吸入的氣頂起，但保持胸部的手不動。
3. 在慢慢用撅嘴式呼氣時，用放在肋下腹部的手向內往上按壓腹部。



### 注意：

- 1) 用兩倍吸氣的時間呼氣，呼吸期間保持胸部不動以確保您用膈肌而不是用胸部或頸部肌肉呼吸。
- 2) 為了確保您的膈式呼吸做得正確，可請您的醫生或護士看著您做一次。

### 作用機理：

您的氣道充滿痰液時，您就會想咳嗽以將痰液排出。咳出痰液需要很大的氣流壓力，膈式呼吸可以增加肺內的氣流壓力，以便咳出肺內的痰液，從而改善呼吸。

### 3) 運動胸部肌肉

運用全部呼吸肌肉將會使呼吸更容易。以下的運動可幫助您放鬆肋間肌肉，使呼吸變得更通暢些。

### 步驟：

1. 將雙手放在胸部下側。
2. 經鼻慢慢吸氣，同時您雙手應感覺到腹部向外擴張。
3. 經撅嘴慢慢呼氣，您的雙手應向內移動。

注意：每天做以上胸部肌肉運動幾次，每次做幾分鐘。如果覺得頭暈，休息一會，運動對某些肺病有益，但對某些肺病則毫無好處，如有問題，可請教您的醫生。

### 何時可以做呢？

- 可能的話，盡量多做。
- 氣促時。
- 每次覺得想咳嗽時，不要試圖阻止咳嗽，因為咳嗽可以清理肺內的痰液。服止咳藥前，要通知您的醫生。

### 清痰

除了呼吸困難，痰多也是慢性阻塞性肺病患者的另一個問題。飲用大量的飲料可幫助稀釋痰液，使痰液容易咳出。每天盡量飲用 6 到 8 杯（8 安士的杯）水或其他飲料。如果是因某種原因您必須限制進食液體量時，請與您的醫生商量。

有效的咳嗽是清除肺內痰液最簡單而有效的方法，而最好的咳痰時間是清晨醒來時。有效咳痰的步驟是：

- 1) 準備動作，坐起來準備一杯漱口水和一疊紙巾。
- 2) 用鼻子深呼吸，屏氣幾秒鐘。
- 3) 慢慢地用撅嘴式將氣體呼出，記住：用兩倍吸氣的時間呼氣。
- 4) 慢慢地再吸氣，這一次不要呼氣，身體向前傾，咳 2-3 次，咳嗽時嘴張開，並用紙巾蓋住。
- 5) 將痰液吐到紙巾上，千萬不要吞入痰液，因痰液可使胃不舒服。咳痰時必須放鬆，採取舒適的姿勢，才能達到最好的效果；

- 穿著寬鬆舒服的衣物
- 清理口腔內的食物
- 不要在吃飽後咳痰

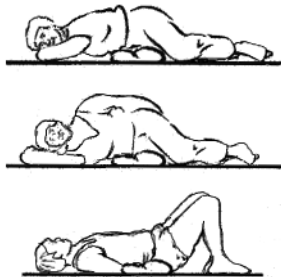
注意：在兩次咳嗽之間不要做任何快速呼吸，因為它會影響痰液的排出。咳嗽時用手輕輕按上腹部有助於氣體排出。這是最簡單也是

最有效的清理肺內分泌物的方法，並且隨時隨地都可以做。每次咳嗽時，盡量用以上有效的咳嗽方法。最好的咳嗽姿勢是坐在椅子上，頸往前傾，而腳着地。

### 1) 清痰方法：

請按照以下的步驟清除您肺內的痰：

1. 按醫生的指示躺下，如側臥，俯臥或仰臥等，如圖所示。



2. 做幾次撮嘴式呼吸使氣道暢通。
3. 如想咳嗽，用以上所學有效的咳嗽方法咳出痰液，而不要吞下痰液。
4. 每一個姿勢所需時間應遵醫生所囑以便將痰液咳出。然後再做其他醫生所囑的體位。如有氣促應停下休息。以上所述的三種不同體位可請教您的醫生哪一種較適合您。

### 2) 運動可幫助清理肺部：

以下的一些運動可幫助患者清除痰液，

請教您的醫生哪一種適合您：

#### 1. 擡膝：

- 身體平躺在地上，雙腿曲屈。
- 呼氣時向胸部方向擡起右膝蓋。
- 吸氣時將腿部放回。
- 分別用左腿及雙腿重復以上步驟。



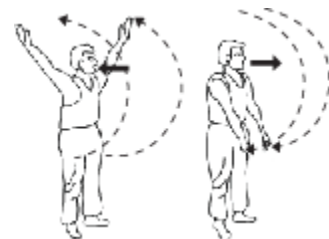
注意：如果對你容易些，可吸氣時擡腿，呼氣時放下。

#### 2. 前屈：

- 坐在椅上，兩腳着地，放鬆肩膀。
- 呼氣時，上身慢慢地向前傾，直至下頷靠近膝。
- 吸氣時，身體恢復坐直姿勢。
- 放鬆，再重覆。

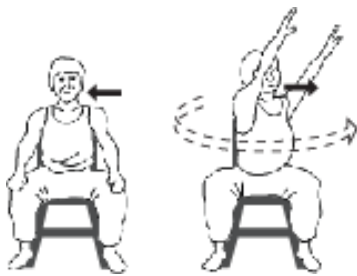
#### 3. 伸臂：

- 吸氣時擡起上臂。
- 呼氣時慢慢將雙臂放下。



#### 4. 轉身：

- 坐在靠背椅上，放鬆肩部並吸氣。
- 在慢慢呼氣時，上身左轉，同時雙臂上舉過左肩。
- 來回轉動幾次。
- 休息一會，重復以上步驟但上身向右轉。



#### 5. 傾斜骨盤：

- 雙腿曲屈，吸氣時放鬆。
- 呼氣時收緊腹部和臀部肌肉。



#### 6. 擡肩，擡頭：

- 躺下，吸氣時將雙手放在頭枕部。
- 呼氣時盡量擡起肩和頭，感覺腹部肌肉收緊。
- 不要強迫自己坐起。

#### 1) 其他清除肺內痰液的方法：

- 請教您的醫生，護士和呼吸治療家，記下他們所教的方法。
- 如果醫生讓您服用氣管擴張藥（口服或噴霧劑），問清楚是否應在排痰前服用。
- 吸入蒸氣可以稀釋痰液，但蒸氣可能會引起某些人呼吸困難。請諮詢您的醫生。
- 輕拍以振動胸部使痰液易於咳出。您的物理治療家可教您，您的家人或朋友也可幫您在家裡做。
- 飲用大量的水可稀釋痰液，但是如果因為您的心臟功能不好，需要限制進水量的話，最好請教您的醫生。
- 千萬不要使用未經醫生同意的藥品或噴霧劑。