

胸腔內科

如何預防胸腔手術後之合併症 肺部擴張不全

預防胸腔手術後合併症的方法 - 呼吸訓練

呼吸治療師 謝嫦娥

呼吸訓練的內容

一、腹式深呼吸 - 手術後意識清醒，就可開始執行

採半坐臥式，手放在胸骨下緣與肚臍之間，由鼻子緩慢吸氣，吸氣的同時，將腹部慢慢鼓起，繼續吸飽氣，閉住氣約3秒鐘，再噘起雙唇緩慢的將氣吐完。

※ 注意：

1. 手術後可搭配深呼吸練習器及腹式深呼吸，每小時搭配作8-10次深呼吸。
2. 每作一兩次深呼吸後，需平靜呼吸一會兒再作一次深呼吸，以避免過度換氣造成頭暈及口唇發麻。若有此現象，請暫停治療，待恢復後再做。

二、有效性咳嗽及傷口固定 - 助痰液咳出

採半坐臥式或身體坐起略往前，將棉被或枕頭抱於胸前，或以雙手壓緊傷口，避免咳嗽時造成傷口疼痛，慢慢吸氣吸到飽後，稍停頓一下，嘴巴張開同時使用腹部壓力將痰咳出，避免只用喉嚨發出聲音。

三、深呼吸訓練器

1. 什麼是深呼吸訓練器（三球式；Triflow-II）？

如圖所示



經由持續的深吸氣，藉由彩色球體視覺回饋，進而訓練並幫助患者達到肺部擴張練習之器材。適用胸腔、上腹部及其他外科手術後的病人。全民健保有給付胸腔手術的病人，其他外科手術後使用者可用自費方式或至醫療器材行自行購買。

2. 深呼吸訓練器的操作方法

採坐姿，一手固定咬嘴，一手將肺量器直立握好，先正常吐氣後用口緊密含住咬嘴，以緩慢而持續的速度吸氣，讓第一顆球升到頂，而第二顆球還沒動，此時請加強您的吸氣流速繼續吸氣，直到三顆球全部升起，吸飽後儘可能閉住氣約3秒鐘後移除咬嘴，再噘起雙唇緩慢的將氣吐淨，自然呼吸一會兒，再重複上述動作。於清醒時可每小時重複以上動作8-10次。可依照醫護人員建議之訓練目標及次數練習。

※ 注意：

如吸一次無法同時三顆球全部升起，但卻能吸一顆球到頂且維持1~3秒再吐氣也可以。

四、胸廓運動及肢體運動

採半坐臥或坐姿，手臂向旁邊伸展然後上舉，上舉時慢慢吸氣，手舉至最高時憋氣，再慢慢將手放下並吐氣。先由單手交替上舉，體力恢復後則同時上舉。儘早下床活動。

※ 注意：

儘可能早日坐起及下床活動是促進肺部擴張、預防各項合併症的最好方法。

上述呼吸訓練的方法需持續訓練至肺部擴張及病情穩定後才可停止。

►高雄榮總呼吸訓練衛教單

