



呼吸調控放射治療

深呼吸閉氣訓練

示範影片



國語版



台語版

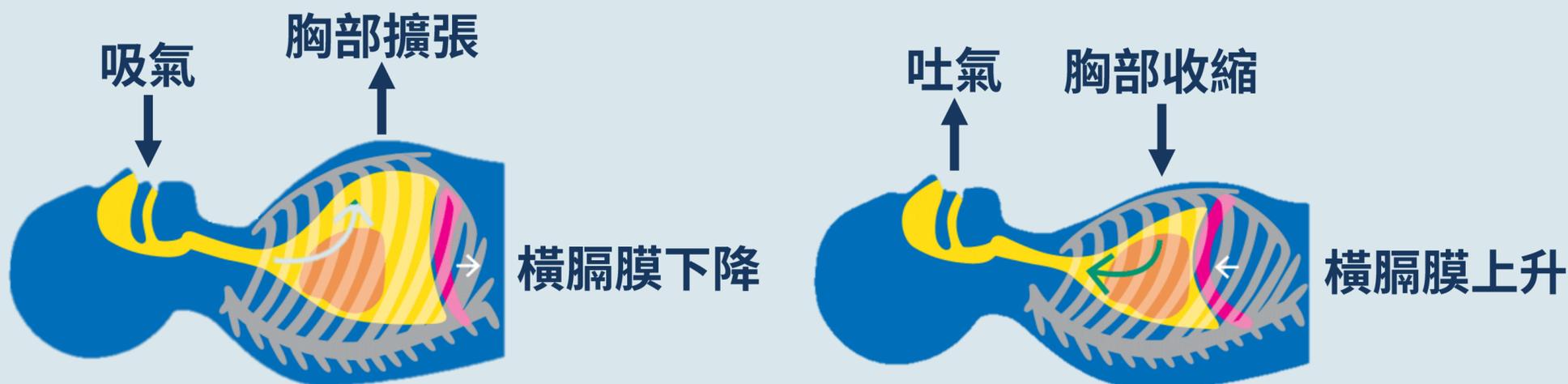
概覽

呼吸調控 – 深呼吸閉氣(Deep Inspiration Breath Hold, DIBH) 是一種應用於左側乳癌患者的技術，可降低放射線對心臟的劑量。治療過程中，患者需要深呼吸閉氣數次。

閉氣訓練

在進行模擬攝影及放射治療前，於家中練習呼吸技巧會對您有幫助。

- ① 保持輕鬆的心情，在家中找一個舒適且平坦堅硬的地方躺下
- ② 將兩隻手臂上舉放在頭上(這是您在進行治療時的姿勢)
- ③ 慢慢吐氣吐到底後，慢慢吸飽氣後閉氣，每次 25 秒
- ④ 專注於以胸部呼吸而非腹部呼吸
- ⑤ 每個循環重複此呼吸模式10次，每輪3個循環，每天練習3輪，共90次
- ⑥ 每天增加3-5秒閉氣時間，直到40秒後維持於40秒
- ⑦ 請於第一次門診後開始練習，持續練習到第一次放射治療



我們明白有些患者可能會對呼吸調控放射治療感到焦慮，若情緒困擾分數 ≥ 4 分，我們有專業的心理師可以提供協助。