



姿位引流、胸部叩擊及震顫、深呼吸 及有效咳嗽居家護理指導

2005.11 制定
2023.01 修訂

一、目的

- (一) 增進肺部擴張。
- (二) 協助肺部分泌物的排出。
- (三) 預防呼吸系統的併發症。

二、姿位引流

(一) 步驟

1. 請於執行前後洗淨雙手，保持室內空氣流通，以減少痰的異味。
2. 個案穿著寬鬆衣服，並予適當覆蓋，依居家照護護理師指示安排適當姿勢。

(二) 注意事項

1. 視情形一天作四次，於清晨、兩餐間及睡前做（清晨時肺部痰多適合姿位引流；為避免噁心嘔吐而造成吸入性肺炎故可於兩餐間做）。
2. 個案覺得不適、嘴唇發紫、呼吸困難、疲累等，應立即停止。
3. 裝置鼻胃管個案應避免將頭部放低。
4. 姿位引流過程中，應隨時鼓勵個案深呼吸及有效咳嗽。
5. 使用噴霧治療者（支氣管擴張劑或化痰劑）應於引流前 15-30 分鐘前進行，以避免支氣管痙攣或支氣管壁的浮腫，並且可以減少痰液粘稠度及黏液量。
6. 需要使用氧氣者，應於姿位引流時繼續使用。
7. 姿位引流後最好臥床休息 30 分鐘以上再活動，避免暈眩導致意外發生。

三、胸部叩擊及震顫

(一) 步驟

1. 依居家照護護理師指示使用叩擊器或五指併攏微彎手掌呈杯狀，利用腕部力量，兩手快速交替叩擊（見圖一）。



圖一 五指併攏微彎手掌成杯

2. 依居家照護護理師指示使用震動器或兩手臂伸直，手掌呈杯狀重疊上下快速震顫。

(二) 注意事項

1. 每個部位叩擊及震顫約 3~5 分鐘。
2. 禁止叩擊及震顫的部位有胸骨、脊椎、肝、腎、脾或乳房等位置。
3. 過程中如個案發生疼痛或無法忍受時，應立即停止。

四、深呼吸及有效咳嗽。

(一) 步驟

1. 採坐姿時身體彎曲稍向前傾，或平躺雙膝彎曲。
2. 由鼻子緩慢的儘量吸氣。
3. 將嘴嘟起呈吹口哨狀，慢慢的吐氣，至吐完為止。
4. 再一次慢而深的呼吸後，暫時憋住氣約一秒鐘。
5. 用衛生紙掩口，呼氣時以腹部的力量，用力將痰咳出。

(二) 注意事項

1. 執行有效咳嗽後，以清水、棉枝或牙刷清潔口腔以減輕痰液的味道。
2. 注意觀察痰液的顏色、量、氣味及黏稠度。