

慢性阻塞性肺疾病病人呼吸訓練及放鬆情緒護理指導

一、呼吸訓練方法

- (一)平時每日練習 3~5 次，每次約 10 遍，可改善呼吸急促狀態。
- (二)用於呼吸急促時，如上下樓梯時，千萬別閉氣。

1.呼吸節律訓練(吸氣：吐氣=1：2)

- (1)用鼻吸氣(數三下：1，2，3)，如圖一。
- (2)噘嘴吐氣(數至少六下：1，2，3，4，5，6)，如圖二。

噘嘴式呼吸：透過吸氣吐氣比 1：2 之節律，可以幫助減緩呼吸喘情形。此方式可使空氣容易由肺部呼出，新鮮的空氣則更容易被吸入。閉嘴經鼻吸氣，經口緩慢呼氣，呼氣時將嘴唇縮成吹口哨的形狀，勿急於呼出氣體，須配合節律。



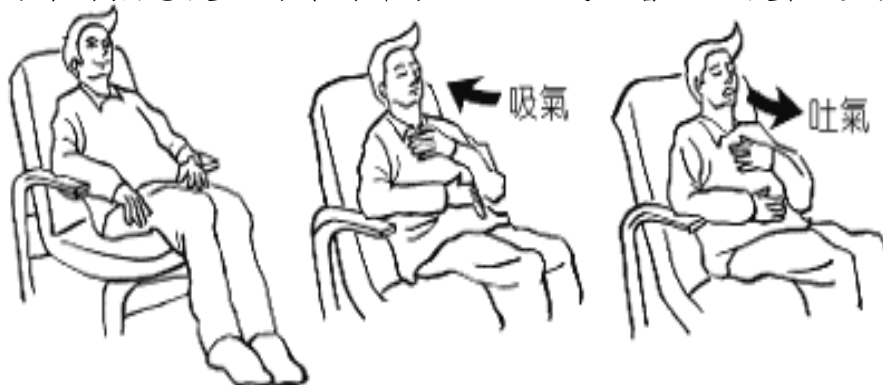
圖一：用鼻吸氣

圖二：噘嘴吐氣

圖片來源：http://www.copd.org.tw/copd_5/copd_5_in.asp?kind_id=9&paper_id=47

2.橫膈膜呼吸法：橫膈膜是呼吸時最重要的肌肉，正確的使用可減少吸氣時所花費的力氣，增加吸入的空氣。

- (1)坐下或躺著，一手放腹中央，一手放胸部上，吸氣時腹部上升胸部不動，吐氣時，則腹部隨吐氣下縮(如圖三)。
- (2)半斜臥姿練習熟悉後，再練習平躺、站立或坐著，而後在運動中練習和操作。



圖三：橫膈膜呼吸法

圖片來源：http://www.copd.org.tw/copd_5/copd_5_in.asp?kind_id=9&paper_id=47



二、放鬆情緒方法

- (一)可用上述二種呼吸方法進行放鬆。
- (二)也可用想像法默想自己身處清淨海邊或做吸氣時由腳到頭漸感拉緊肌肉，吐氣時再漸漸放鬆肌肉之運動。
- (三)另外聽音樂、瑜珈、祈禱皆可放鬆心情。

參考資料

- 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2007)·慢性阻塞性肺病診治指引·2013年4月26日取自 <http://www.tspccm.org.tw>
- 何淑娟、郭宏如、吳昭儀、江玲玲、陳麗妃、饒文琴、施崇鴻(2009)·一位極重度慢性阻塞性肺疾患者之肺部復健介入整合照護經驗·台灣呼吸治療雜誌，8(2)，53-68。