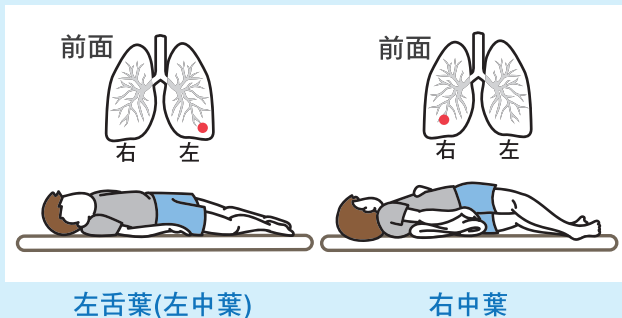


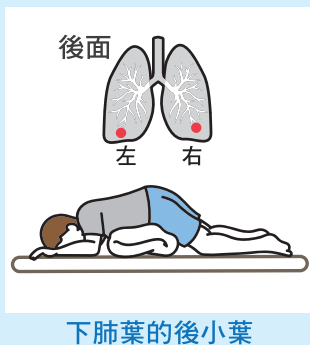
## 中肺葉

採側臥在臀部放置一至兩個枕頭或棉被及雙膝放置枕頭，身體在向後側旋轉1/4圈後，以手掌輕拍肋骨處。



## 下肺葉

採俯臥於床上，將枕頭放置腹部(肚臍處)，使臀部抬高，以手掌輕拍肩頰骨尖端與脊椎兩側之中肋骨處。



參考資料：

- 1.台灣胸腔暨重症加護醫學會 2019 肺復原實務指引
- 2.台灣胸腔暨重症加護醫學會 2019 肺阻塞臨床照護指引

## 注意事項

- 1.若有大量咳血、顱內壓升高的情形，須立即停止執行。
- 2.執行時機為飯前30分鐘至1小時，或是飯後1-1.5小時執行，避免影響進食或發生嘔吐。
- 3.每次進行引流的時間長短，應視病人情況與可忍受程度而定，一般為10-15分鐘。
- 4.建議一天水分攝取量2000-3000毫升，有助於痰液稀化，但若為限制水分攝取者，則依照醫師指示。

## 肺復原室服務時間

星期一至星期五 (國定假日除外)

早上：8:30~12:30

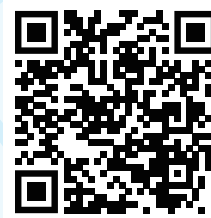
下午：13:00~17:00

電話：05-2756000轉4200

地點：四樓肺復原室

天主教聖馬爾定醫院 肺復原室製

# 有效 痰液清除方式

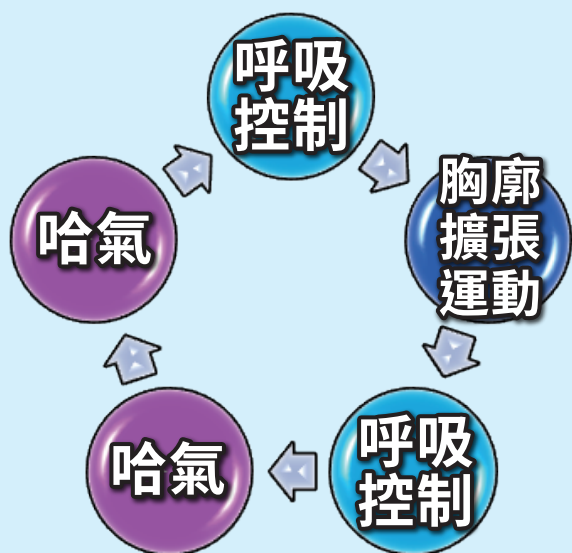


請掃我了解詳情

肺復原室 關心您

## 一、主動呼吸技巧

1. 採輕鬆坐姿或半躺臥
2. 先做3-5次呼吸控制  
(橫膈膜呼吸)
3. 主動深呼吸後，接著被動輕鬆地緩慢吐氣；做3-4次胸廓擴張運動。
4. 3-5次呼吸控制
5. 自然呼吸後，張口做2-3次哈氣動作，使深部分泌物至中央氣道。  
當分泌物至中央氣道後，由鼻子深呼吸，再快速收縮腹肌，用力哈氣將分泌物咳出。



## 二、姿位引流及拍痰技巧

利用重力原理，將分泌物堆積的肺葉置於較高位置，配合胸部叩擊或拍痰器的使用讓分泌物鬆脫，並由末梢支氣管引流至中央氣道，以利分泌物排出。

### 拍痰設備



以手拍痰姿勢



拍痰杯



電動拍痰機

## 拍痰步驟

1. 以兩手徒手、手持拍痰杯交替有節律地拍打拍痰位置或將拍痰機置於拍痰位置拍痰。  
(由下往上的順序拍打)
2. 排痰頻率：徒手以每秒3-5下的速度叩擊；拍痰機以每秒20-50下的速度叩擊，每一部位約叩擊3-5分鐘。

## 姿位引流部位

### 上肺葉

前肺尖：採坐姿靠牆身體後傾約45度，以手掌輕拍鎖骨與肩胛骨頂端之間的區域。

後肺尖：採坐姿將枕頭置於胸前抱枕，使身體彎曲30度，以手掌輕拍上背部兩側。

