

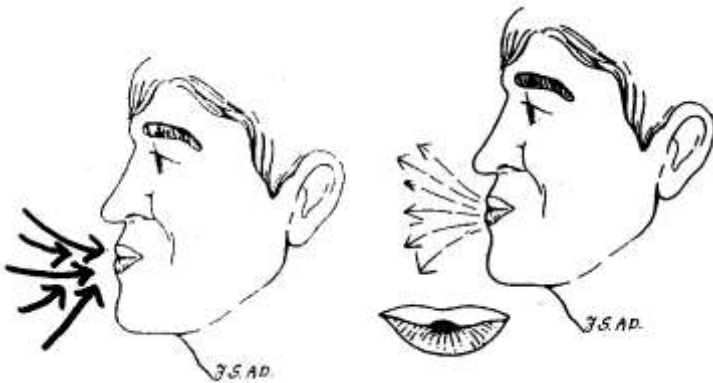
# 呼吸訓練的技巧指導

## 一、為何要呼吸訓練：

1. 可以放鬆肌肉，減輕焦慮，提高生活品質。
2. 增加肺活動，改善肺部功能。
3. 修正換氣型態，緩解呼吸急促。

## 二、如何做呢？

1. 用鼻子深吸氣，使腹部向上鼓起。收縮腹部，以圓唇方式慢慢呼氣。  
吸與吐之間的比例約 1:2，舉例來說，如果吸氣為 2 秒，吐則為 4 秒，
2. 最好一隻手放在胸部，一隻手放在腹部，用手來感覺呼吸是否正確。(吸氣時腹部鼓起，呼氣時腹部收縮，吐氣時間為吸氣時間的兩倍)。
3. 建議次數，每天三次，每次 10 分鐘。




## 三、呼吸訓練的注意事項：

1. 飯前及飯後 1 小時內勿執行呼吸及咳嗽訓練，以避免發生嘔吐情形。
2. 如發生呼吸喘、冒冷汗及心悸等不舒服症狀時，需停止練習。

### 參考資料

于博茵、胡文郁 (2016)·成人下呼吸道疾病與護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊 (七版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 85 病房分機 8501、8502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021 年 10 月校閱