

# 深呼吸訓練器

國泰綜合醫院外科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

接受胸、腹腔手術麻醉後常見合併症是肺部併發症，其中又以肺擴張不全及肺炎最常發生；病患做深呼吸及咳嗽訓練，能有效預防及降低手術後併發症的產生。

## ■ 目的

- 促進有效的深呼吸，使肺部充分擴張。
- 排出痰液，增加肺部氣體交換，減輕心臟負擔。
- 為手術後肺部恢復的訓練裝置，藉以改善手術後的肺活量，並加強病患的排痰功能。
- 使用吸氣流量裝置的呼吸訓練器，依據球體的位置間接指示出患者產生的容積，可以經由受鼓勵的緩慢深呼吸作為說明強化呼吸肌肉組織，恢復以及維持肺部的容積。

## ■ 原理

- 當深呼吸練習器內之空氣吸入肺部後，內部即成真空狀態，而使浮球被吸上來，由三顆有顏色的浮球升起在所屬的空間中，提供患者可見的激勵性；氣流會進

到個別球室中，當它流經球室時會依據每秒吸入的氣流量大小來抬升此三顆色球。

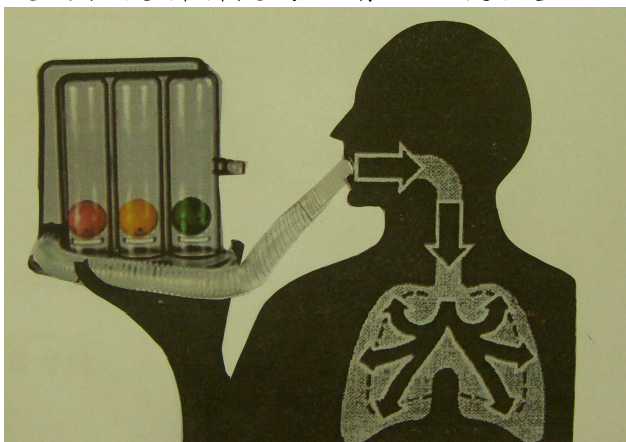
- 設計 600ml/sec、900ml/sec、1200ml/sec 三種肺容積：三種肺容積規格，並藉由不同顏色的球易於確認肺容積。(多停留一秒則多增加一倍的肺活量)
- 整組附蛇形短管、咬嘴和三球式呼吸訓練器瞭解是否達到吸氣量標準值。此練習器藉由視覺回饋，有效的誘導深呼吸訓練運動。



## ■ 使用方法

- 採半坐臥或坐姿。

- 一手固定吸管，一手將呼吸練習器直立握好。
- 先由嘴慢慢吐氣後，雙唇緊閉含住呼吸訓練器之口含片。
- 以平穩之速度由嘴緩慢吸氣，使呼吸練習器內的浮球被吸上來。
- 當浮球到達頂端時，可先暫停呼吸讓浮球停留約1秒後，再由嘴緩慢吐氣。
- 每次吸氣以達到訓練器頂端為準，可逐日依體力所能承受的程度漸漸提高，增加吸氣容量。



## ■ 使用時間

深呼吸練習器的使用以持續練習的效果為最佳。扣除睡眠、休息及進食前後1小時，建議每小時練習10-15分鐘，每分鐘練習5-6次，每天共約400至600次。

## ■ 注意事項

- 吸氣時浮球到頂端才為有效的練習。
- 浮球顆數應隨吸氣練習情況慢慢增加，不要一下子增加太多，讓自己無法負荷。
- 每作一兩次深呼吸後，須平靜呼吸一會兒再做一次深呼吸以免換氣過度。
- 練習時若有頭暈、心跳過快、胸悶、口唇發麻現象，可能是換氣過度，宜暫停休息至情況恢復即可再練習。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 5611-5613
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 8101-8103
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 2951-2953

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！