

# 慢性阻塞性肺部疾病之衛生教育指導

## (呼吸運動)

2002/8/21 修訂 (內 22) 2005/2/28 修訂  
2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂  
2011/10/18 修訂

### ✚做呼吸運動有以下的好處—

- ✚ 訓練呼吸肌肉，可矯正無效的呼吸型態，可放鬆肌肉，減輕焦慮。
- 可降低呼吸速率，控制呼吸困難；增加活動耐力。

### ✚呼吸再訓練：

#### \* 噤嘴呼吸步驟如下—

- ✚ 心情放鬆  $\rightleftharpoons$  用鼻子吸氣，做短暫停頓  $\rightleftharpoons$  噤起嘴唇慢慢呼出氣體，就好像在輕輕吹蠟燭的火燄一樣  $\rightleftharpoons$  呼氣的時間約為吸氣的時間的 2 倍(吸-吸-吐-吐)。

#### \* 腹式呼吸步驟如下—

- ✚ 放鬆心情  $\rightleftharpoons$  擺一舒適的半斜臥姿勢  $\rightleftharpoons$  一隻手放在胸部，另一隻手放在腹部  $\rightleftharpoons$  用鼻子深吸氣，腹部突起做短暫停留  $\rightleftharpoons$  收縮腹部，噤起嘴唇慢慢呼氣  $\rightleftharpoons$  呼氣時間應是吸氣時間的 2 倍。

羅東聖母醫院 敬祝健康