



衛教編號:CM-009

2013. 04. 14 訂定

2013. 11. 01(1 修)

2016. 07. 15(2 審)

## 噉嘴式呼吸指導

### 一、何謂噉嘴式呼吸

採「圓唇式吐氣」方式緩緩吐氣，好處是：(一)吐氣時，可使氣道保持一定的壓力，降低肺內肺泡塌陷；(二)訓練呼吸肌肉力量，增加肺部氣體交換的功能，利用放鬆技巧，減輕焦慮，使呼吸速率降低，減輕肺部疾病病人因執行身體活動後呼吸困難的情形，如：走路、如廁時。

### 二、執行方法

- (一) 選擇自己覺得舒適的位置，放鬆肩膀。
- (二) 視需要，給予氧氣使用：減少呼吸作功，增加舒適感。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經胸腔科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

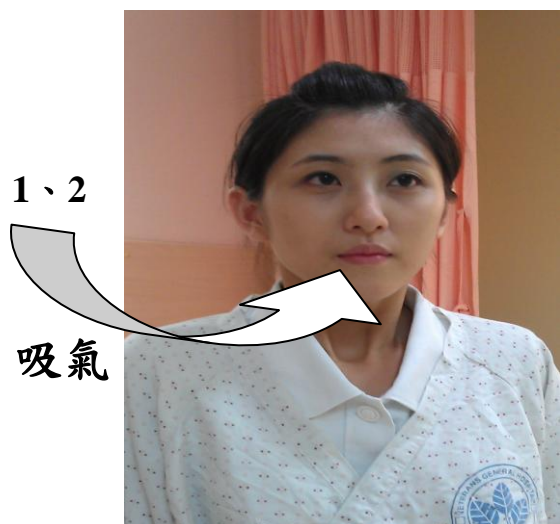
(三) 練習時，身體坐直、頭向前傾，用雙手撐著大腿（圖一）或桌面（圖二）。吸氣時，使用鼻子吸氣（圖三），心中默念1、2，此時須將嘴巴閉上，避免口乾；吐氣時，再慢慢地嘍起嘴巴，經由口腔緩緩將空氣吐出，吐氣長度約吸氣時的兩倍，就像吹蠟燭的情形，在心中默念1、2、3、4（圖四）。緩慢練習數次後，放鬆心情，會慢慢覺得呼吸變得輕鬆或順暢。



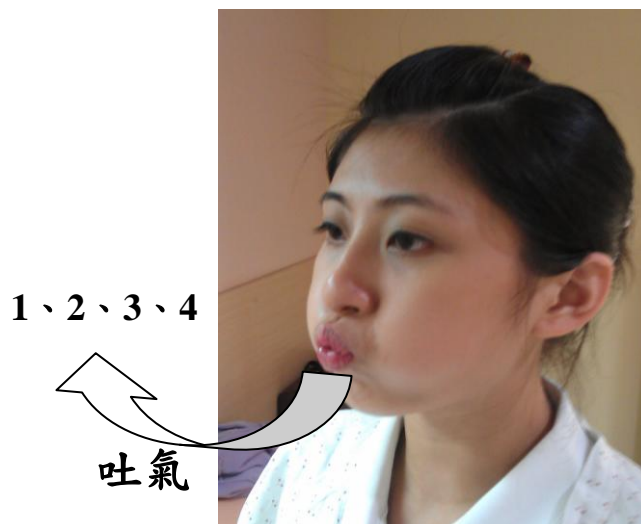
圖一 雙手撐著大腿



圖二 雙手撐著桌面



圖三 吸氣



圖四 吐氣

(四)每天可練習 10 分鐘，一天四次(早上、中午、下午、晚上)，避免飯前及飯後一小時內練習，防止嗆咳而導致吸入性肺炎。