



噉嘴式呼吸指導



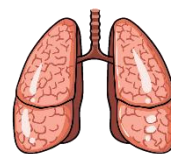
全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經胸腔內科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

噉嘴式呼吸是一項日常生活中隨時都可以執行的呼吸運動，平常應經常練習，幫助氣體能夠順利進出呼吸道、增加肺部功能，緩解在呼吸困難時的不適感。

什麼是噉嘴式呼吸？

噉嘴式呼吸主要由鼻子吸氣後，採「圓唇式吐氣」方式緩緩由口吐氣，好處包含：



- ◇ 使氣道保持一定的壓力，降低肺部的肺泡塌陷
- ◇ 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，減輕肺部疾病病人執行身體活動後呼吸困難情形，如：走路、如廁時。

噉嘴式呼吸方式

- (一) 選擇自己覺得舒適的位置，放鬆肩膀。
- (二) 視需要配合氧氣使用，可減少呼吸肌肉作工，增加舒適度。
- (三) 練習時，身體坐直、頭向前傾，用雙手撐著大腿或桌面(如圖一、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，避免口乾及嘴巴漏氣，吸到極限時，輕微憋氣，再緩慢嘍起嘴巴，並且由口緩緩將氣體吐出，吐氣時間約吸氣時的兩倍，就像在吹蠟燭，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。

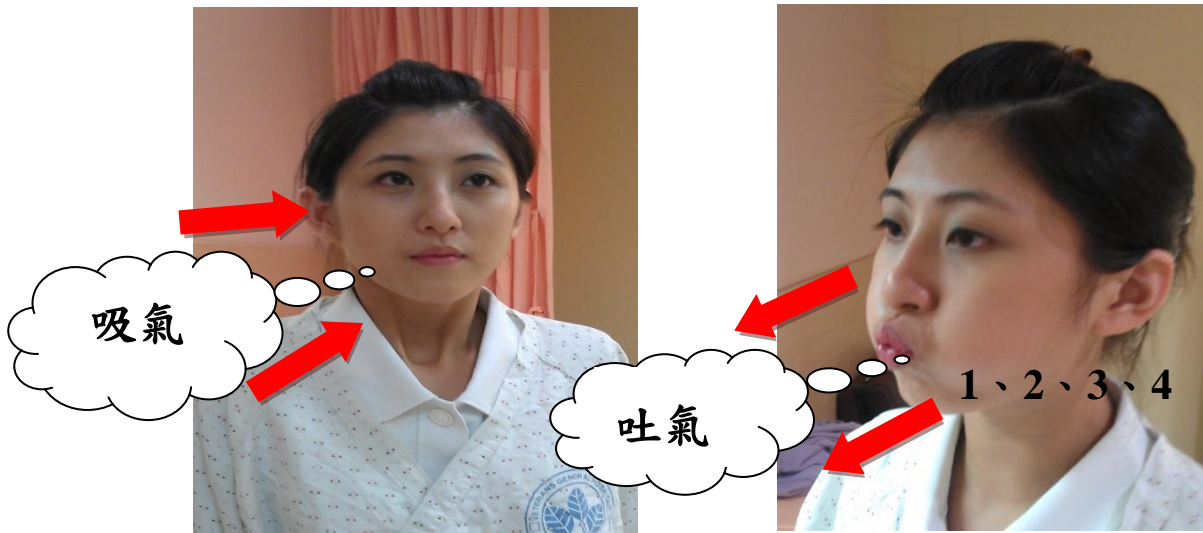
(四) 每天可練習 10 分鐘，一天四次(早上、中午、下午、晚上)，避免飯前及飯後一小時內練習，防止產生嗆咳。



圖一 雙手撐著大腿



圖二 雙手撐著桌面



圖三 吸氣

圖四 吐氣

結語

噤嘴式呼吸是一項簡單容易執行的居家運動，透過平時的練習，希望能減輕活動後產生的呼吸困難症狀，進而提高生活品質。

資料來源

張新傑、陳慧秦(2010)·肺部疾病患者的居家呼吸照護·長庚科技學刊(13)，31-38。

臺灣胸腔暨重症加護醫學會(2019)·肺阻塞 2019 年診治指引。