

有效咳嗽及拍痰

一、目的

協助鬆脫附著在支氣管或氣管上的痰液，以利排除，維持呼吸道通暢。

二、設備

- 1.手掌：弓起如**杯**狀，手腕保持輕鬆，快速做**上下叩擊**動作。



- 2.拍痰杯



三、拍痰的方法

- 1.協助病人側躺，照護者面向病人。
- 2.將手掌呈弓杯狀或使用拍痰杯，頻率為每分100下，每一側拍**5-10**分鐘，可雙手交替拍打或單手叩擊(由下往上拍)，在後背做規則有力的拍擊，正確的拍打會有啵啵聲。
- 3.每天約2~4次，依醫師指示或視病人痰液多寡增加次數。
- 4.宜著寬鬆舒適勿太厚重衣服，隔衣拍打以免疼痛，避免直接叩擊肩胛骨、脊柱、後腰腎臟處及疼痛的部位。



四、注意事項

- 1.於病人飯前1小時前或飯後2小時後執行，以防嘔吐。
- 2.拍痰時如出現呼吸困難、臉色發紫、頭暈等不適需暫停。
- 3.若無禁忌者，請飲用足夠水分每天約1500-2000ml，以利痰液變稀排出。
- 4.如有下列情形時勿叩擊：咳血或棕色痰、連枷胸或其他胸部外傷、脊椎骨折、肺出血、肺血栓症、乳房切除並以矽質植入患者、肋骨有轉移性病灶、嚴重支氣管痙攣、肺膿瘍。
- 5.清醒者可鼓勵深呼吸及下床活動，臥床者每2小時翻身以增進肺部功能。
- 6.太黏稠的痰液，建議與醫師討論增加水霧氣化痰或祛痰藥物。



五、有效的咳嗽

清醒的病人拍痰後，鼓勵其以鼻慢慢深吸氣，可用(吸-停-吸-停)的方式反覆吸氣 2-3 次，最後一次吸飽氣後閉住氣，按住腹部用力把痰咳出，可協助呼吸道有效排出痰液。

