

使用肺容積複張袋做呼吸疊加

脊髓損傷後，幫助您呼吸和咳嗽的肌肉會變弱。使用肺容量複張袋進行呼吸疊加可以幫助您比自己呼吸更能充盈肺部。這會引起更劇烈的咳嗽並清除肺部的粘液。清除肺部粘液有助於防止肺部塌陷和肺炎等感染。擁有健康的肺容量可以增加氧氣含量，幫助您大聲說話並減少呼吸問題。

肺容量複張袋如何疊加呼吸效果？

肺容量複張袋可讓您將空氣推入肺部，從而「疊加」多次呼吸。

這有助於盡可能多地用空氣填充肺部。它可以幫助您達到最大肺活量以產生更強烈的咳嗽。它還可以拉伸胸壁肌肉以防止僵硬。



呼吸疊加套件：袋子、面罩、鼻塞以及咬嘴、面罩或氣管切開連接器。

何時進行呼吸疊加

最好在飯前用肺容量複張袋做呼吸疊加。進食後至少等待 1 小時。這將有助於降低噁心和可能嘔吐的風險。

如果您有以下任何症狀，請做呼吸疊加：

- 感覺頭暈
- 胃部不適
- 胸部不適
- 低血壓

如需更多資訊，請聯繫您的呼吸治療師。

醫療

原文作者：桑德拉·沃爾什 (Sandra Walsh) ©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。修改日期：2022 版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02

如果您感到呼吸急促或咳血，請勿使用肺容積復張袋並尋求醫療救助。

如何進行呼吸疊加

每天至少應進行兩次呼吸疊加。如果您感到充血或粘液比平時多，請更頻繁地使用肺容積複張袋。

設置

每次使用後，務必用溫肥皂水或酒精棉簽清潔咬嘴。

呼吸堆積會產生大量需要吐出的粘液。確保您有一個可以吐痰的容器。

坐著做呼吸堆積是最理想的，但躺下做也可以。如果需要，助手可以幫助您擠壓袋子。

第一部分：呼吸疊加

1. 坐直並在床上或椅子上感到舒適。如果需要，戴上鼻夾以幫助保持肺部空氣。
2. 將吸嘴放入嘴中，用您的牙齒咬緊，用您的嘴唇密封。如果您願意，可以改用面膜。確保始終密封嚴密。深吸一口氣並保持住。
3. 肺部有空氣時，輕輕擠壓袋子，嘗試吸入更多空氣。這會將額外的空氣推入您的肺部並幫助它們伸展。
4. 擠壓袋子 2 到 5 次，直到您的肺完全充滿。只需輕輕擠壓袋子。當袋子變得更難擠壓時，您的肺就會充滿。不要過度擠壓袋子，因為這會對您的肺部造成傷害。
5. 屏住呼吸 3 到 5 秒。

第二部分：呼氣

1. 取下咬嘴，慢慢呼氣或咳嗽。
2. 如果粘液鬆動，您可能會聽到嘎嘎聲或感到充血。盡可能多地咳出粘液並將其吐入容器中。

如需更多資訊，請聯繫您的呼吸治療師。

醫療

原文作者：桑德拉·沃爾什 (Sandra Walsh) ©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。修改日期：2022 版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02

重複

1. 重複整個過程 3 到 5 次或直到所有粘液都流出。在呼吸週期之間休息。
使用後清潔咬嘴（或面罩）。

肺容積復張袋只應由接受過培訓並了解其用途的人員使用。

加大力量咳嗽：手動輔助咳嗽

有時可能很難用足力量咳嗽來清除粘液。您可以請助手幫助您用力咳嗽。這是通過使用一種稱為「人工輔助咳嗽」的技術來完成的。如果您坐在輪椅上，請確保剎車裝置已開啟。輪椅的靠背最好靠在牆上，以免翻倒。首先深吸一口氣，讓肺充滿。如果您無法自行深呼吸，可以使用肺容積複張袋來幫助您。您的助手應該準備好將手放在您的腹部（見下文）。當您準備好咳嗽時，您的助手會幫助您推動腹部。在一個單一的動作中，他們應該向上和向內推，朝向您的頭部。他們會在您咳嗽的同時進行此操作。這可以幫助您用力咳嗽並釋放粘液。根據需要重複。如果推的力度不夠，粘液可能無法流出。

如果身邊沒有助手幫助您咳嗽，您也許可以協助自己。將手臂放在腹部。咳嗽時向內和向上推，或在咳嗽時身體向前傾。

有兩個地方可以讓助手放置他們的手。

- **雙手放在肋骨下：**手指應併攏。掌根位於肚臍之上，肋骨之下。
- **雙手放在肋骨一側。**雙手放在肋骨下部的兩邊。

如需更多資訊，請聯繫您的呼吸治療師。

醫療

原文作者：桑德拉·沃爾什 (Sandra Walsh) ©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。修改日期：2022 版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02

使用肺容積複張袋做呼吸疊加



每天至少做兩次呼吸疊加，每天都會支持更好的呼吸。這可以減少因肺部問題去醫院看急診的次數。

如果您對使用肺容積複張袋或人工輔助咳嗽有任何疑問，請與您的呼吸治療師討論。

如需更多資訊，請聯繫您的呼吸治療師。

醫療

原文作者：桑德拉·沃爾什 (Sandra Walsh) ©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。修改日期：2022 版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02