呼吸道照護--深呼吸及有效咳嗽護理指導

＊深呼吸及咳嗽步驟：

1.採坐姿時身體彎曲稍向前傾或採平躺雙膝彎曲

2.鼻子慢慢吸氣，吸氣至最大量

3.噘起的嘴巴成吹口哨狀，慢慢的吐氣，至吐完為止。

4.再一次慢而深的吸氣，暫時憋氣約 1 秒

5.用衛生紙掩口，呼氣時以腹部的力量，用力將痰咳出。

6.連續咳嗽二次，第一次助於黏液鬆動，第二次使痰易咳出。

＊清除痰液

1.執行有效咳嗽後需以清水或牙刷清潔口腔以減輕痰液味道。

2.臥床的個案，需經常協助翻身、扣背及姿位引流，使痰液咳出。

3.如果痰液量增加或黏稠不易咳出時，需配合服用化痰劑及蒸氣吸入。

4.如果有氣切造口，則需學會從造口處抽痰方法，並每日清潔氣切。

5.注意觀察痰液的顏色量氣味及黏稠度。