

呼吸訓練技巧

噘嘴式呼吸與主動呼吸技巧

護理部護理長 陳怡君

秋冬季節氣溫驟降，容易引起感冒、氣喘或慢性呼吸道疾病惡化，此時許多人會出現痰液增多、咳嗽頻繁、呼吸困難等情形。

學會正確的呼吸訓練技巧，能幫助您更有效地將痰液排出，讓肺部保持清潔、呼吸更順暢。本衛教將介紹兩種簡單且實用的呼吸訓練方式：噘嘴式呼吸及主動呼吸循環技巧。

一、噘嘴式呼吸

好處

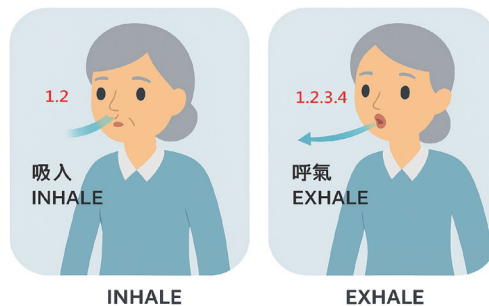
減少呼吸急促、改善肺泡換氣、降低呼吸工作量。採用噘嘴吐氣的方法緩慢將氣吐出，透過延長吐氣時間，可使呼吸道在吐氣時保持一定的壓力，減少肺泡塌陷的程度，降低肺部氣體滯留。

步驟

1. 放鬆肩膀與全身，採坐姿或半坐姿。
2. 吸氣時使用鼻子吸氣（約兩秒），嘴巴閉上避免口乾，心中默念 1、2。
3. 吐氣時慢慢地嘟起嘴巴（像吹蠟燭的樣子），經由口腔緩慢將空氣吐出（約四秒），心中默念 1、2、3、4。
4. 重複 5～10 次，每天可做數回。

小提醒

吐氣時間約為吸氣時間的兩倍。若感覺頭暈或疲倦，可稍作休息後再繼續。



（本圖片由 ChatGPT 圖像生成器生成）

二、主動呼吸循環技巧

好處

幫助清除呼吸道分泌物（痰液）、增加肺部通氣量、減緩呼吸困難。

步驟

1. 放鬆呼吸階段：採坐姿或半坐姿，用鼻子吸氣、嘴巴吐氣，保持呼吸緩慢、深而自然，持續約 20～30 秒，讓呼吸道及身體放鬆。
2. 深呼吸階段：鼻子吸氣深呼吸至肺部飽滿後稍停 2～3 秒，接著輕鬆的緩慢嘴巴吐氣，做 3～4 次胸廓擴張運

動。重複以上動作 3 ~ 5 次，若有聽到痰音，可進入下一階段。

3. 強呼氣／咳痰階段：吸氣後，張開嘴巴，用力「哈」出氣（可 1 ~ 2 次），幫助痰液往上移動。若痰液上來，再輕輕咳出。之後再回到放鬆呼吸階段，重複循環 2 ~ 4 次。

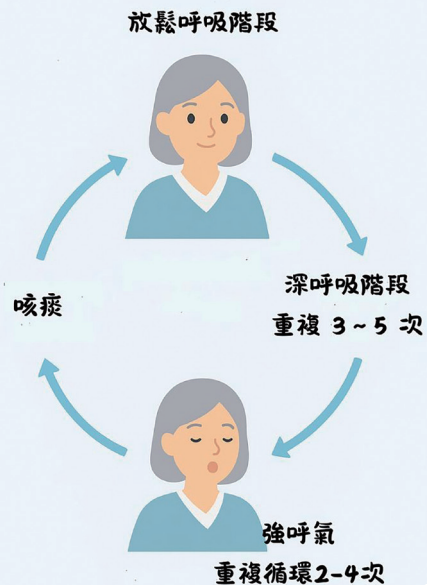
小提醒

保持放鬆，不要過度用力咳嗽。若有頭暈或胸悶應立即停止並休息。

結語

秋冬時節氣溫變化大，請記得適時保暖，外出請記得戴口罩、圍巾，避免冷空氣直接刺激呼吸道。維持良好呼吸訓練習慣及多喝溫開水，可幫助稀釋痰液，讓痰更容易排出。輕度運動可促進肺部通氣，規律練習噘嘴式呼吸與主動呼吸循環技巧，可改善肺功能、清除痰液、減少呼吸不適。依照護理師或呼吸治療師的指導練習，讓呼吸更順暢、生活更自在！

主動呼吸循環技巧



(本圖片由 ChatGPT 圖像生成器生成)

