

呼吸疊加

(Breath Stacking)

脊髓損傷後，幫助你呼吸的肌肉可能會很虛弱。呼吸疊加通過幫助你消除肺部粘液，改善呼吸和咳嗽。從肺部清除粘液有助於防止肺萎陷和肺炎感染。健康的肺活量能改善氧氣攝入，幫助你大聲說話，減少呼吸問題。

呼吸疊加的工作原理

呼吸疊加是在你的肺中填充盡可能多的空氣。有助於你達到你最大的肺活量和舒展你的胸壁。它用一個類似氣球的裝置，將空氣泵入你的肺部。肺中獲得大量空氣有助於你擴展肺部，咳出痰液。



呼吸疊加套件： 充氣球、口罩、鼻塞、口咬或面罩或氣管接頭。

什麼時候做呼吸疊加

最好是在飯前做呼吸疊加，等至少 1 小時再進食，這會有助於減少嘔吐。

如果你有以下症狀，切勿做呼吸疊加：

- 感覺頭暈
- 胃部不適
- 胸部不適
- 低血壓

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02



呼吸疊加

(Breath Stacking)

如何做呼吸疊加

呼吸疊加應每天至少做兩次。如果你覺得堵塞或痰比平時多，你也可以多做幾次。

設置

每次使用後，始終用溫肥皂水或酒精棉簽清潔口咬件。呼吸疊加會帶出大量的痰需要吐出。確保你有可以用來吐痰的容器。

呼吸疊加最好是坐起來做，但躺著也可以。如果需要，找個幫手幫你擠壓充氣球。

第一部分：呼吸疊加

1. 坐起，在床上或椅子上坐舒服。如有需要，用一個鼻夾，幫助保持肺部空氣。
2. 將口咬件放入口腔。用牙咬住，然後封緊嘴唇。如果你願意，你也可以改用口罩。始終確保密封緊密。深吸一口氣，屏住。
3. 在肺中有空氣時，隨著輕輕擠壓充氣球，試著吸入更多空氣。這將在你的肺裏推入額外的空氣，幫助肺部舒展。
4. 擠壓充氣球 2 至 5 次，直至你的肺部完全充滿。充氣球只能輕輕地擠壓。當充氣球變得難以擠壓時，肺已充滿。不要過多擠壓充氣球，這樣會對你的肺部造成損傷。
5. 屏住呼吸 3 至 5 秒鐘。

第二部分：呼氣

1. 取出口咬件，慢慢呼氣或咳嗽。
2. 如果痰松了，你可能會聽到咯咯聲或感覺擁堵。盡可能將痰咳出來，吐入容器。

重复该过程

1. 重復整個過程3到5次或直至所有粘液都已清出。

咳得強烈一些：助式咳嗽

有時候，很難咳出足夠的力量來清除痰液。你可能要請一位助手幫你咳得更有力一些。這需要用一種被稱為“助式咳嗽”的技術來完成。如果你坐輪椅，確保輪子已鎖止。最好是

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02

呼吸疊加

(Breath Stacking)

將輪椅的椅背頂著牆，以免翻倒。先從吸一大口氣，充滿你的肺開始。你可以用呼吸疊加的充氣球來幫忙。等你準備好咳嗽時，你的助手向上並向內，沖你的頭推一次。這可以幫助你咳嗽和釋放痰液。按需要重復。如果推得不厲害，可能無法清除痰液。

如果沒人在身邊幫你，你也可以幫自己。將手臂交叉放在你肚子上。在你咳嗽時向內和向上推，或咳嗽時向前俯身。

助手的手有兩個地方可以放：

- **將手放在胸廓下：** 手指併攏。將掌跟放在肚臍上方胸廓以下。
- **將手放在胸廓側面：** 將手放在胸廓較低部分的兩側。



至少每天兩次做呼吸疊加能支持更好呼吸，減少因肺部問題而就醫急診。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02