



哈氣咳嗽



吸一口氣，短暫屏住呼吸，然後主動呼氣，就如要給鏡子蒙上一層「霧」一樣。咳嗽強度比正常咳嗽要低，但可更有效地清除黏液。

每次時長：
5-7 分鐘
自行掌控：
是

胸腔物理治療 (CPT)



體位引流

利用叩診法 (輕拍)、重力 (體位引流/姿位) 以及其他方法 (例如哈氣咳嗽)，振鬆肺中的黏液，將其排出。

每次時長：
15-20 分鐘
自行掌控：
是

主動循環呼吸技術 (ACBT)



三步幫助清除黏液的方法：呼吸控制 (放鬆氣道)、擴胸運動 (使空氣流到黏液後面) 及哈氣咳嗽 (將黏液移到更大的氣道)。

每次時長：
10-15 分鐘
自行掌控：
是

運動



步行、慢跑、瑜伽、普拉提及騎單車等運動有助於清除氣道。選擇您最喜歡的運動。

每次時長：
15-30 分鐘
自行掌控：
是

高頻胸壁振盪 (活動式)



可攜背心裝置，透過振動胸壁來振鬆黏液，使其更容易咳出。治療期間患者可以自由活動。

產品 (型號)：
AffloVest® (7)、Monarch® (1)
每次時長：
15-30 分鐘，每天兩次
自行掌控：
是

瞭解您可以選擇的
氣道清除方法

氣道清除是支氣管擴張患者的關鍵護理環節。
檢閱這些方法，與您的護理團隊討論最適合您的方法。

高頻胸壁振盪 (固定式)



需要插入電源插座的背心裝置，使用空氣壓縮機及軟管來使氣道暢通。

產品 (型號)：
The Vest® (8)、InCourage® (23)、SmartVest® (8)
每次時長：
15-30 分鐘，每天兩次
自行掌控：
是

支氣管擴張劑



在進行其他氣道清除治療之前服用，以便打開氣道。可透過計量劑吸入器 (MDI) 或霧化器服用。該治療方法不可單獨使用。

產品：
Proventil®、Ventolin®、ProAir®、Xopenex®、Perforomist®、Serevent®、Spiriva®
每次時長：
3-5 秒 (MDI)，10-15 分鐘 (霧化器)
自行掌控：
是

振動正壓呼氣 (OPEP)



一種手持式裝置，可讓您自由吸氣，但會在呼出時產生振動與阻力。振動與阻力有利於推動黏液上移，排出氣道。

產品：
Acapella Choice®、Aerobika®、Lung Flute®
每次時長：
5-10 分鐘
自行掌控：
是

正壓呼氣 (PEP)



一種手持式裝置，可讓您自由吸氣，但會在呼出時產生阻力。該過程有助於將空氣吸引到黏液後面，使其與肺壁分離，然後推動黏液上移，排出氣道。

產品：
PEP Valve 閥、PEP 面罩
每次時長：
8-10 分鐘
自行掌控：
是

高滲鹽水



透過霧化器吸入無菌氯化鈉 (鹽) 溶液，以便稀釋黏液。備有各種濃度。

產品：
生理鹽水、HyperSal®、高滲鹽水
濃度：
3%、7%
每次時長：
10-15 分鐘
自行掌控：
是

瞭解更多資訊，請瀏覽：www.IMPACT-BE.com



掃描二維碼
進入「影片庫」

