

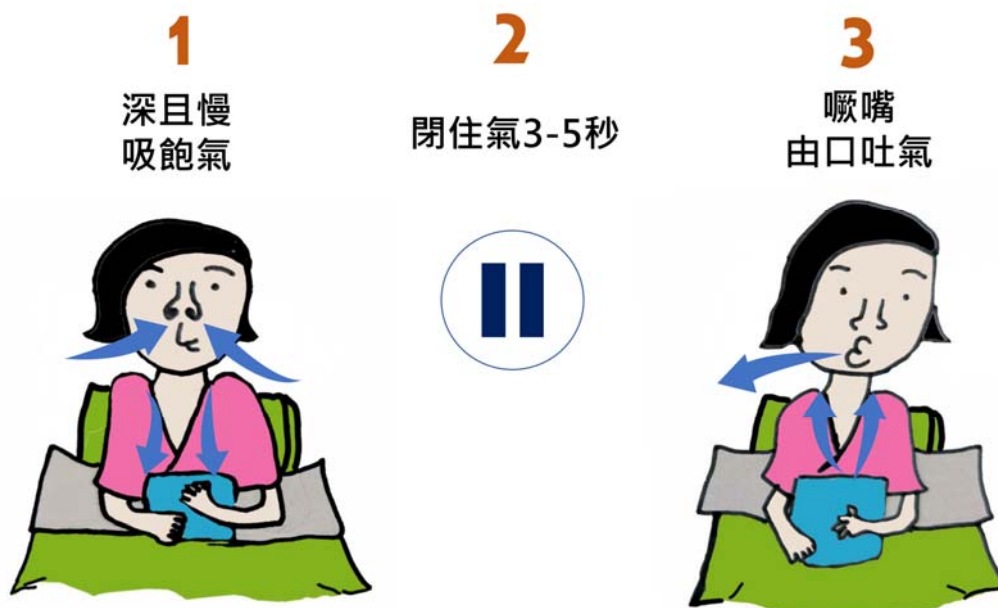
## 全身麻醉手術後呼吸訓練之護理指導

### 一、呼吸訓練之重要性

全身麻醉手術後的病人是發生肺部相關併發症的高危險群。麻醉時插管導致氣道纖毛系統受損、痰液分泌物增加，手術傷口疼痛導致不敢深呼吸及咳嗽，容易造成痰液累積、肺部塌陷，增加肺炎等合併症發生的風險，進而延長住院天數，嚴重者可能危及生命。因此，術後早期執行呼吸訓練，包括深呼吸、咳嗽以及早期下床等，有助於肺部擴張及痰液排出，避免肺部合併症的發生，更可減少住院天數。

### 二、如何執行深呼吸運動（幫助肺泡打開，避免肺部塌陷）

深呼吸是透過肋間肌收縮及放鬆，將胸廓舉起而完成的呼吸運動。首先，坐直身軀或站於床邊，盡可能地緩慢的由鼻吸氣到最飽，吸飽後閉住氣3~5秒，再噘起嘴唇緩慢吐氣，但不須刻意將氣吐盡（見圖一）。建議術後當天即可執行，最多每小時30次，每10次間須休息1分。若有需要，醫護人員將提供您誘導式呼吸練習器，以協助您練習深呼吸運動。



圖一、術後坐臥於床深呼吸運動操作方法

### 三、如何執行咳嗽及傷口固定（幫助痰液咳出）

採半坐臥姿或坐起，身體略向前彎曲，使用枕頭或毛巾摺疊成塊，雙手環抱枕頭，向內施力壓住手術傷口，減輕咳嗽時牽扯傷口所造成的疼痛；接著深吸氣至最飽，張開口的同時腹部用力且快速將痰液咳出（見圖二）。



圖二、雙手環抱枕頭，向內壓住傷口施力；接著深吸氣至最飽，張開口的同時用力且快速將痰液咳出。

#### 四、注意事項

良好的疼痛控制將有助於您的呼吸訓練，若有難耐的疼痛情形，請向您的醫護人員反映以調整用藥。全身麻醉術後，早日坐起及下床活動是促進肺部擴張、預防合併症的最好方法，請您在醫師允許下採漸進式下床，先於床上坐高（床頭搖高 30-45 度）並執行床上的肢體運動，接著坐立於床緣、站立於床緣，最後在家人陪伴下行走，若有需要可配合助行器使用。若您有感到暈眩、疼痛加劇或任何不適感時，請隨時向醫護人員反映。

#### 參考資料

- Alberta Health Services. (2019). *Deep Breathing, Coughing, and Moving After Surgery*. <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/deep-breathing-coughing-after-surgery.aspx>
- Smetana, G. W. (2020). Strategies to reduce postoperative pulmonary complications in adults. In H. Hollingsworth. (Ed.), *UpToDate*. Retrieved February 12, 2022, from [https://www.uptodate-com.utorpa.ndmctsg.h.edu.tw/contents/strategies-to-reduce-postoperative-pulmonary-complications-in-adults?search=deep%20breathing%20exercises&source=search\\_result&selectedTitle=2~150&usage\\_type=default&display\\_rank=2](https://www.uptodate-com.utorpa.ndmctsg.h.edu.tw/contents/strategies-to-reduce-postoperative-pulmonary-complications-in-adults?search=deep%20breathing%20exercises&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2)



### 護理指導評值

#### ◎是非題

1. ( ) 早日坐起及下床活動是促進肺部擴張、預防各項合併症的最好方法？
2. ( ) 深呼吸運動需緩慢且深的吸飽氣，吸飽後閉住氣 3~5 秒，再噉起嘴唇緩慢吐氣？
3. ( ) 深呼吸運動須等到手術傷口都恢復後才能夠執行？

#### ◎選擇題

4. ( ) 執行深呼吸運動時，吸飽氣後需閉住氣多久才能開始吐氣？  
(1) 3-5 秒 (2) 5-10 秒 (3) 不須閉氣
5. ( ) 若手術後該如何減少咳嗽及深呼吸造成的傷口疼痛？  
(1) 雙手抱住枕頭壓住傷口 (2) 徒手壓住傷口 (3) 以上皆是
6. ( ) 執行深呼吸運動時是由何處吐氣？  
(1) 鼻子吐氣 (2) 嘴巴吐氣 (3) 以上皆非

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(1) 5.(3) 6.(2)