

換氣過度衛生教育指導

因為急性焦慮所引起的生理、心理反應，患者會不自主的加快呼吸，快而淺的呼吸使二氧化碳被大量排出體外，造成低二氧化碳血症，患者有吸不到空氣的缺氧感覺，因而更緊張，呼吸不自主地變得快而淺，形成惡性循環。某些壓力、藥物食物或負面情緒會誘發換氣過度。

1. 發生時，首先安撫患者的情緒，提醒患者把呼吸放慢、加深。
2. 若無法有效的緩和情緒，可以用塑膠袋罩住患者的口鼻，吸入自己呼出的二氧化碳。
3. 適當發洩自己的負面情緒。
4. 平時應避免熬夜、咖啡、茶等含咖啡因刺激性飲料。
5. 對過度換氣症候群的初發症狀有所認識，及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
6. 尋求適當的諮商管道，如身心科。

羅東聖母醫院 敬祝健康

換氣過度衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					