

## 胸腔物理—拍痰法 衛生教育指導

一、目的：幫助痰液咳出，使呼吸較通暢。

二、注意事項：

1. 請在飯前 1 小時或飯後 1.5 小時拍痰，以免造成嘔吐。

2. 叩擊時姿勢：

(1). 趴在您的腿上，頭垂下來，屁股抬高。(適用孩童)

(2). 側臥在床上，左、右翻身。

3. 叩擊時手成杯狀，力量須適中。

- ✦ 叩擊方向由下往上，由旁邊往中間叩擊。
- ✦ 每次叩擊約左右兩邊各 3-5 分鐘，一天可做 4-6 次。
- ✦ 勿叩擊小孩的脊椎骨、下背部及下腹部等部位。
- ✦ 若您有拍痰器，請在胸部處與背部處慢慢移動，按摩方向由下往上，由旁邊往中間的方向移動。
- ✦ 叩擊後痰液會鬆動，以利痰液咳出。