

胸腔物理治療

一、前言

正常人「清除呼吸道痰液」是一種自然無困難之事，然而對於呼吸道疾病人者而言，不僅痰量多且清除能力亦減弱，一旦痰液排不出持續堆積在呼吸道，將使得疾病變得嚴重，甚而導致肺炎、呼吸衰竭必須使用人工呼吸器…等；這些一連串合併症，患者如能及早借重胸腔物理治療之協助予以清除呼吸道痰液，以減少病情惡化的機會。

二、正常人呼吸道排除廢物有兩種基本過程

1. 纖毛清潔動作

- 當空氣進入呼吸道，空氣中所含的灰塵等異物，會被呼吸道黏液吸附（痰液）。
- 呼吸道上皮組織具有「纖毛」，纖毛規律化的擺動，能將異物(痰液)向上排除，纖毛動作有如掃帚之清掃能。
- 當纖毛功能下降就會影響異物排除，常見因素如下：
 - (1) 空氣污染、化學物質刺激引發感染
 - (2) 長期抽菸
 - (3) 水份不足引起脫水狀態
 - (4) 藥物使用，如鎮靜、鎮咳、麻醉藥…等。

2.有效咳嗽動作

三、胸腔物理治療(chest physical therapy; CPT)

利用物理方法，清除呼吸道過多的分泌物，達到最大的通氣量。其治療目標包含了移動和清除痰液、增加運動的耐受力、改善換氣和恢復有效的呼吸型態。

- 1.姿位引流：即是藉由病人的身體姿勢擺位，利用地心引力及重力來完成引流肺部節段所滯留的分泌物。(促使分泌物自小支氣管→到較大的呼吸道→再利用咳嗽或抽吸使分泌物排出)



【姿勢】:凡是「有痰的部位應在上方」

□肺上葉及中葉有痰—坐姿

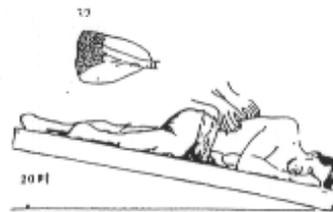
□左側肺部有痰-右側臥

(左側在上、右側在下)



□右側肺部有痰-左側臥

(右側在上、左側在下)



2.扣擊：藉由呈杯狀的手掌在病人肺臟患區的胸壁上扣打，當正確操作扣擊動作時，杯狀的手掌扣擊胸壁時，會產生空而低沉的聲音。

【上肺葉】

- 坐姿向後傾 30 度，叩擊肩膀頂端及前胸部
- 直立坐姿向前傾 30 度，叩擊上後背部

【中肺葉】

- 右側有痰：左側躺，叩擊右側腋下胸壁
- 左側有痰：右側臥，叩擊左側腋下胸壁



手呈杯狀

【下肺葉】

- 俯臥，頭朝下，臀部抬高 30 度，叩擊左、右兩側下方肋骨區。

3.咳嗽訓練

(1) 方法：慢慢吸氣，即反覆吸氣；

利用「小吸氣→暫停→再小吸氣→暫停…」方式，直到有足夠的肺活動量，再閉氣，按住腹部用力把痰咳出。

(2) 咳嗽訓練合宜時間：於姿位引流或扣擊治療或覺得有痰時。



四、那些情況需要作胸腔物理治療

- 1.長期臥床不活動者
- 2.痰液多之患者
- 3.咳嗽能力差者
- 4.意識不清或肥胖且痰多者。

五、胸腔物理治療禁忌

*有下列病狀者不宜執行叩擊拍痰

肺栓塞、胸腔急性發炎期、肺結核、咳血、癌症、肺膿瘍、胸腹手術後、曾作大血管手術後、頭部外傷、顱壓升高或抽筋時、胸部骨折。

六、胸腔物理治療注意事項

- 1.拍痰避免直接在赤裸的皮膚上操作(可蓋上浴巾或衣物等)。
- 2.骨頭突出處、脊椎骨及腰部以下勿執行叩擊。
- 3.避免於飯後執行，最合宜執行的時機，為餐前一小時或餐後兩小時、起床後、夜間休息前 20~30 分鐘。
- 4.預防臥床病人痰液積聚，每天早晚至少各作一次的「姿位引流」和「扣擊拍痰」活動，且每次每側至少應執行 15 分鐘。

