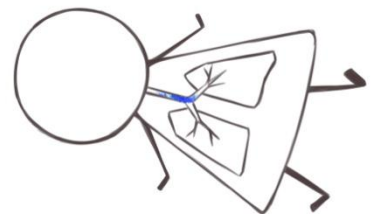
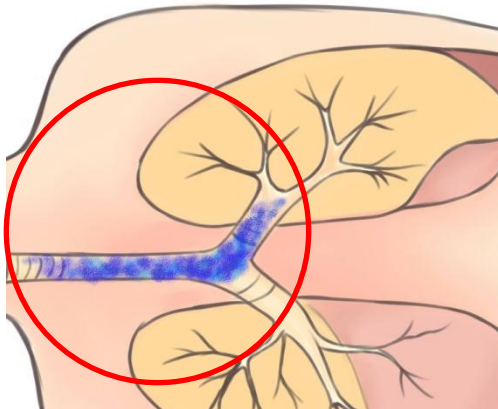
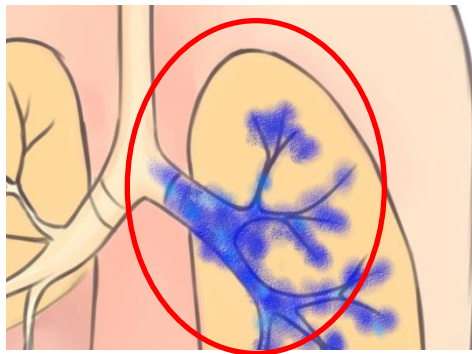
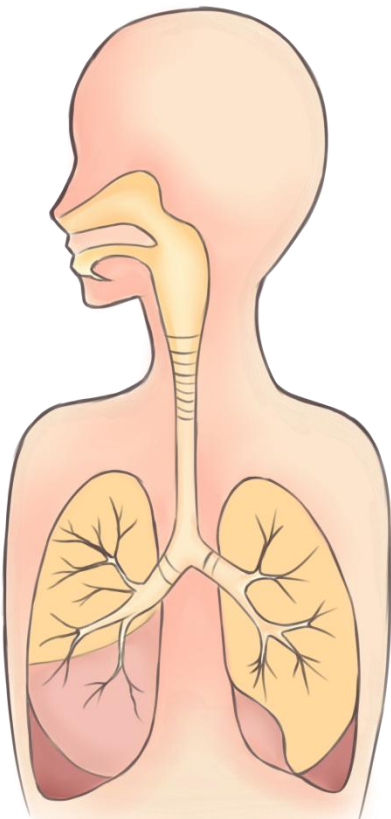


幫小孩拍拍痰

大部分的小孩在呼吸道有痰的時候皆會用力咳嗽把痰咳出來。但是當小朋友肺部嚴重感染，痰多虛弱，或早產兒或長期臥床的小朋友，痰液就不容易排除。此時利用**姿位引流**及**拍痰**的方式可協助痰液的排出。正確執行姿位引流與拍痰很重要，否則會造成小朋友的傷害，例如骨折或內出血。以下此篇將介紹正確姿位引流與拍痰的方法，讓家長們能幫助小朋友早日康復。

什麼是拍痰？

姿位引流通常會合併拍痰一起進行。我們可以想像兩邊的肺與支氣管像一顆倒立的花椰菜。要讓花與梗內的痰液流出，則需變換姿勢，讓痰液由高而低流出來，這就是姿位引流。利用拍擊胸壁產生的振動，鬆動黏在呼吸道的痰液，這就是拍痰。



拍痰的時機

1. 執行拍痰每天大約作3-4次，一次10~15分鐘。
2. 選擇**吃飯前至少1小時至30分鐘前**，或**飯後2小時**後執行，以避免嘔吐造成吸入性肺炎；另外可在**睡前做**。
3. 配合噴霧治療後執行，效果最佳。



姿位引流

姿位引流需配合痰液的位置進行，可請醫師聽診或看X光片告知部位。

採取原則為：有痰的部位應朝上。

如：左側肺葉有痰----採右側臥，

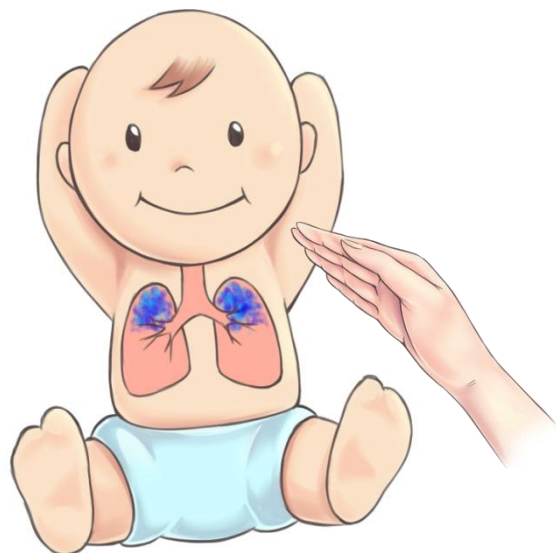
右側肺葉有痰----採左側臥。

上面肺葉有痰----採坐姿。

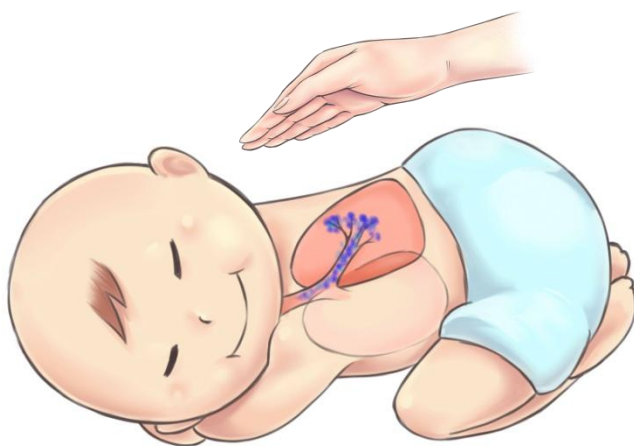
下面肺葉有痰----採頭低身體高的姿勢。

所以有趴臥、仰臥或側臥。可利用枕頭，被子調整小朋友的姿勢。執行時應注意小朋友意識變化及呼吸狀態，避免壓迫小朋友呼吸道造成缺氧。

上葉有痰



左右側葉有痰



下葉有痰



拍痰的方式

有兩種拍痰的方式：

1. 手呈杯狀，保持手指微彎曲，姆指緊靠食指，雙手有節奏的交替拍擊有痰的部位。
2. 以拍痰器拍痰。對於較小的寶實用軟塑膠杯代替手部亦可。



✓只要操作正確，利用手腕關節自然活動彎曲的力量穩穩地觸及胸壁，拍痰並不會痛。小朋友可穿一件質軟的衣服墊在胸壁上面保護。

✓**同一個部位拍約1分鐘左右**。可變換不同的部位。

注意事項

1. 應避免於小朋友骨頭突出處、脊椎骨、胸骨、傷口及腰部以下進行拍擊。
2. 若有血液疾病，應遵守醫師的特別指示。
3. 若小朋友有心臟病或其他疾病時，應遵守醫師的特別指示。

結語

請問醫療人員痰多的位置，在**噴霧治療**後，**飯前一小時或飯後兩小時**執行正確的姿位引流與拍痰，小朋友痰液稀釋了，有效排出了，可加快復原的時間。

