

衛教系列(6)小兒正確拍痰法—資料來源醫策會

一、目的：為什麼要拍痰

應用重力原理及拍擊方式，使積在小兒肺部的痰鬆脫，利於排出，以改善呼吸不暢，恢復有效的呼吸功能。

二、拍痰正確姿勢：

原則：姿勢可選擇下列其中一種

- 1.讓小兒趴在您大腿上，呈頭低臀高的姿勢，約傾斜 15-20 度，必要時腹部可墊一薄枕頭，以增加舒適。
- 2.側臥於床上，使有痰部位朝上，腹部可墊枕頭支托。

三、拍痰正確方法：

- 1.小兒應穿著質軟的棉衣保護皮膚。
- 2.拍痰手掌呈杓狀（掌心中空的杯子狀）。
- 3.拍擊方向由背部下方；側邊往上、往中間拍，每次左、右兩邊各拍 10 分鐘，一天至少 4-5 次，但骨頭突出處、脊椎骨及腰部以下不可拍擊。

四、拍痰注意事項：

- 1.請於飯前或飯後一小時做，避免引起嘔吐而噎到。
- 2.在小兒可以忍受的範圍內，拍痰後，仍維持有痰部位朝上的姿位引流 5-10 分鐘，以利痰液排出。
- 3.一般小兒不會咳痰，但藉由姿位引流，可使痰被引流到口咽部，小兒會將痰吞到肚子，再由糞便排出。
- 4.應補充適量水份，以使痰液稀釋易於排出。