

兒科衛教系列(4)-兒童拍痰法

一. 為什麼需要拍痰?

痰液滯留以扣背的方法幫助鬆動濃稠分泌物，促進痰液排出。

二. 如何拍痰?

用扣背器或手呈杯狀(五指併攏，手掌彎成杯狀)，利用手腕關節自然活動彎曲的力量溫和並穩定拍擊，扣擊時「砰砰、ㄉㄨ ㄉㄨ」中空聲音而非拍掌聲音，須避開骨凸處、脊椎、心臟及腹部、腰部。



三. 拍痰時姿勢：

下肺部積痰多



趴下頭放低

下肺部積痰多



側躺頭放低

上肺部積痰多



趴下頭墊高

上肺部積痰多



仰臥頭墊高

四. 拍痰注意事項：

1. 每次拍約5-10分鐘，拍完後在孩童忍受的範圍內，維持姿勢躺10-15分鐘，每天約執行3~4次。
2. 應在進食前一小時內或進食後二小時為佳，以免影響食慾或嘔吐。
3. 拍痰時穿著質軟的棉衣保護皮膚，應先拍患側再拍健側。
4. 拍痰方向應由下往上、由外向內做規律性的移動。並避免拍擊胸骨、脊椎骨、下背部(腰部以下)、臟器部位。
5. 拍痰時如有呼吸困難、臉色蒼白、嘴唇發黑或嘔吐等，請先暫停、清除口鼻分泌物，並告知護理人員。

