

胸腔物理治療(有效深呼吸及咳嗽)(越語版)

Vật lý trị liệu lồng ngực (thở sâu và ho hiệu quả)

■ 深呼吸運動 Luyện tập hít thở sâu

矯正無效的呼吸型態，增加肺部氣體交換的功能

Điều chỉnh cách thở không hiệu quả, tăng cường chức năng trao đổi khí của phổi

訓練呼吸肌，延長呼氣時間使氣體能完全呼出，減少氣管壁阻力

Rèn luyện cơ hô hấp, kéo dài thời gian thở khiến cho khí có thể được thở ra hoàn toàn, giảm thiểu lực cản thành khí quản.

可預防肺擴張不全

Có thể phòng ngừa xẹp phổi 嬰幼兒腹瀉若未及時處理，容易導致脫水甚至電解質不平衡。

■ 深呼吸運動執行方法 Cách thực hiện hít thở sâu

腹式（橫膈）式呼吸（Diaphragmatic Breathing）

Thở bụng (cơ hoành)

坐姿或平臥屈膝

Ngồi hoặc nằm ngửa gập đầu gối

一手置於胸部中央；另一手置在胃部上方；

可增加橫膈在呼吸時察覺度與功能

Một tay đặt vào giữa ngực, tay còn lại đặt vào phía trên bụng; có thể tăng cường mức độ cảm nhận và chức năng của cơ hoành khi thở.

緩慢經由鼻子吸氣，將腹部做最大幅度的鼓出（放腹部的手有上提感）

Chậm chậm hít vào từ mũi, để bụng phồng lên tối đa (tay đặt trên bụng có cảm giác được nâng lên)



再緊縮腹肌時，噤嘴吐氣

Tiếp theo khi co cơ bụng lại, chum môi thở ra.

呼氣時用手平穩向內向上地壓迫腹部

Khi thở ra dùng tay ép bụng vào phía trong hướng lên trên

重覆進行一分鐘，然後休息兩分鐘

Lặp lại trong vòng 1 phút, sau đó nghỉ khoảng 2 phút

一次約做 30 分，每日重覆數次

Một lần thực hiện khoảng 30 phút, mỗi ngày lặp đi lặp lại mấy lần.

■噤嘴式呼吸（Pursed Lip Breathing）

■Thở chum môi

鼻子吸氣，心中默念從 1 數到 3，然後緩慢、均勻地噤嘴呼氣，此刻得緊縮腹肌（噤嘴可增加氣管內壓）；經由呼氣可以減少呼氣時所承受阻力

Hít thở bằng mũi, trong đầu thầm đếm từ 1 đến 3, sau đó chum môi thở ra một cách chậm chậm, đều đều, Lúc này được co cơ bụng lại (chum môi có thể tăng cường áp suất bên trong khí quản), việc thở ra có thể giảm thiểu trở lực khi thở ra.

將嘴噤起似哨子狀緩慢吐氣（保持吐氣時間是吸氣時間2-3倍），心中默念計數到 7

Môi chum lên giống như huýt sáo thở ra chậm chậm (giữ thời gian thở ra gấp 2-3 lần thời gian hít khí vào, trong đầu thầm đếm đến 7).



■ 有效咳嗽運動 Luyện ho hiệu quả

可幫助痰液咳出，預防痰液沉積造成吸入性肺炎

Có thể giúp ho long đờm, phòng ngừa dịch đờm tích tụ gây ra viêm hô do hít phải

■ 有效咳嗽運動執行方式 Cách thực hiện luyện ho hiệu quả

採坐姿頭微前傾並放鬆肩膀肌肉

Ngồi ở tư thế đầu hơi nghiêng về phía trước và thả lỏng cơ vai
用枕頭或手支托胸腹部

Dùng gối hoặc tay đỡ lấy vùng ngực và bụng

咳嗽之前宜先做深呼吸運動幾遍，再憋住呼吸且上身微前屈，
於吐氣時作連續咳嗽運動

Trước khi ho nên thực hiện luyện thở sâu mấy lần, rồi nín thở và
người phía trên hơi gập về phía trước, khi thở ra thực hiện luyện
ho liên tục.



■ 複習一下 Tinjauan

- 問題1：() 深呼吸運動可預防肺擴張不全
- Câu 1: () Luyện tập hít thở sâu có thể phòng ngừa xẹp phổi
- 問題2：() 噤嘴式呼吸是以嘴巴吸氣，鼻子吐氣
- Câu 2: () Hít thở kiểu chum môi có thể hít thở bằng môi, thở ra bằng mũi
- 問題3：() 有效咳嗽運動可幫助痰液咳出，預防肺炎發生
- Câu 3: () Luyện ho hiệu quả có thể giúp cho ho long đờm, phòng ngừa mắc bệnh viêm phổi

正確答案Đáp án đúng

問題1:○ 問題2:× 問題3:○

Câu 1:○ Câu 2: ×Câu 3:○

參考資料Tài liệu tham khảo：

蔡毓真, 許端容, 王嫻嫻, 洪仁宇, & 蔡忠榮. (2021). 肺復原於肺阻塞患者之應用. 內科學誌, 32(6), 385-397.

Thái Dục Chân, Hứa Đoan Dung, Vương Oanh Anh, Hồng Nhan Vũ, & Thái Trung Vinh (2021) Ứng dụng phục hồi chức năng phổi ở người mắc bệnh phổi tắc nghẽn, Tạp chí nội khoa, 32(6), 385-397

Chen, X., Jiang, J., Wang, R., Fu, H., Lu, J., & Yang, M. (2022). Chest physiotherapy for pneumonia in adults (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022(9), Article CD006338.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006338.pub4>

諮詢電話 số điện thoại：(02)2737-2181 分機 Sự mở rộng: 1300

制定單位/日期 Ngày biên soạn (hiệu đính)：Khoa Điều dưỡng/.115.07..01

PFS-8100-695

Tờ thông tin này chỉ mang tính chất tham khảo, việc điều trị thực tế chủ yếu dựa trên chẩn đoán và phương pháp điều trị của bác sĩ.



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮