



## 患者及照护者教育

# 如何使用 **Aerobika®**

本信息介绍了如何使用和清洁 Aerobika。Aerobika 是一种用于呼吸的手持设备。使用 Aerobika 可以帮助清除呼吸道中的分泌物（粘液），使呼吸更加顺畅。

Aerobika 有 4 个部件（见图 1）。它们分别是：

- **吸嘴。** 使用该设备时，您需要通过此部件进行呼吸。
- **外壳。** 使用该设备时，您需要握住该部分。外壳可以保护阀筒。
- **阀筒。** 该部件位于外壳内部。阀筒能在您使用设备时产生快速脉冲阻力。
- **阻力指示器。** 该部件可显示设备的阻力设置。您本人或医疗保健提供者也可以通过这种方式来调整设备阻力。

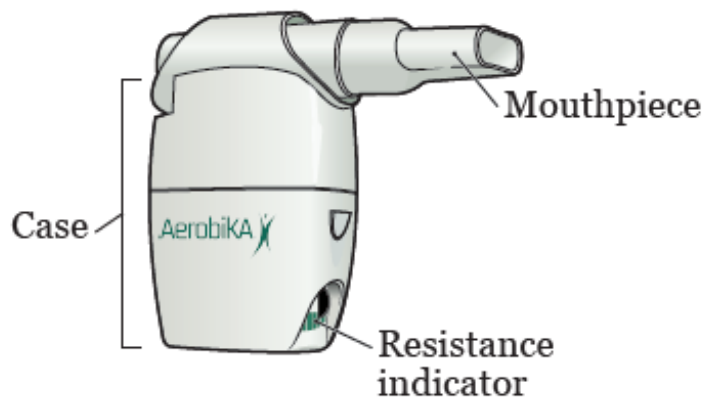


图 1. Aerobika 部件

请勿让其他人使用您的 Aerobika。12 个月后更换，如有损坏请立即更换。

## Aerobika 使用说明

您还可以观看视频 *Guidelines for How to Use Your AEROBIKA® OPEP device* (<https://youtu.be/kgEyPjURJjk>)。

开始使用前：

- 如果您的医疗保健提供者告诉您在使用 Aerobika 的同时使用短效支气管扩张剂（供您吸入以帮助打开呼吸道的药物），请在开始使用 Aerobika 前 15 分钟施用支气管扩张剂。
- 检查 Aerobika 的阻力指示器。确保其处于医疗保健提供者或呼吸治疗师告诉您应使用的阻力设置。如果阻力设置过低，请将指示器向“+”方向移动以增加阻力。如果阻力设置过高，请将指示器向“-”方向移动以减小阻力。

坐在椅子上，背部挺直，双脚着地。然后，请遵循以下步骤操作：

1. 将吹嘴放入口中。将嘴唇紧贴在上面，以免在吸气或呼气时有空气从吹嘴周围漏出。确保您的手没有挡住设备另一侧的孔眼。
2. 将吹嘴含在嘴里，吸气。比平时深吸一口气，但不要试图将肺部全部吸满。屏住呼吸约 2 到 3 秒钟。
3. 将吹嘴仍含在嘴里，呼气。呼气时要比平时更用力，但请勿用力到头晕的程度。避免鼓起脸颊。呼气时，设备应轻微振动并

发出震动声。继续呼气，直到不再听到震动声为止。

4. 您还应该感觉到胸腔振动。您可以将手放在胸部检查是否产生振动。如果感觉不到，可以尝试稍微仰头，直到有感觉为止。
5. 重复步骤 2 和 3 约 10 到 20 次。尽量不要咳嗽。
6. 将吹嘴从嘴里取出，哈气咳嗽 2 到 3 次。哈气咳嗽是一种特殊的咳嗽方式，有助于咳出通常难以咳出的粘液。要进行哈气咳嗽：
  1. 吸气要比平时深一些。
  2. 用腹部肌肉用力呼气 3 次。中间不要吸气。
  3. 保持正常呼吸。
7. 用力咳嗽一声，将粘液带出呼吸道。将粘液吐出。请勿吞服。

每天至少重复两次，每次 10 至 15 分钟。如果医疗保健提供者告知您增加或减少使用 Aerobika 的次数，请按照他们的指示进行。

## **Aerobika 清洁说明**

每天晚上清洗 Aerobika。每周消毒一次，或按照医疗保健提供者的指示进行消毒。

准备清洗或消毒 Aerobika 时，请将其拆开，以便将顶部外壳、底部外壳、阀筒和吹嘴分开（见图 2）。

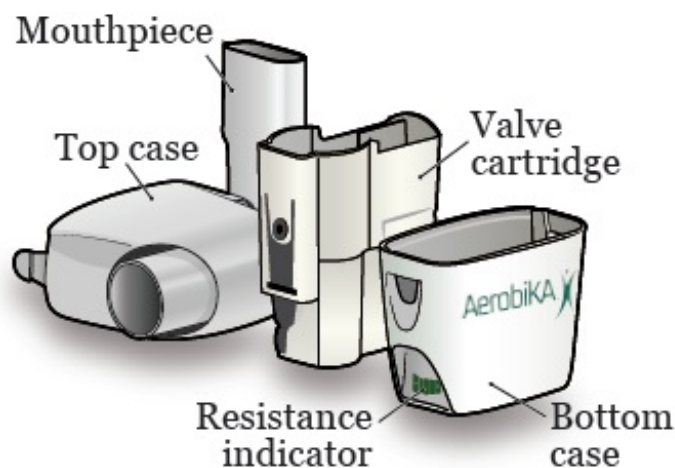


图 2. 拆开 Aerobika

## 清洗 Aerobika

您还可以观看视频 *Guidelines for Cleaning Your AEROBIKA® OPEP device* ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_q1EwX4d90E](https://www.youtube.com/watch?v=_q1EwX4d90E))。

您可以手洗或用洗碗机清洗 Aerobika 的部件。

### 手洗部件：

1. 在容器中装入温水和温和的液体肥皂。确保容器足够大，可以装下 Aerobika 的所有部件。
2. 将部件放入肥皂水中，轻轻搅动。浸泡 15 分钟。
3. 将部件从肥皂水中取出。用流动的温水冲洗。
4. 摇晃部件以去除多余的水分。将部件完全风干，然后再重新组装。

### 使用洗碗机清洗部件：

1. 将 Aerobika 的部件放入洗碗机最上层的塑料篮中。

2. 使用洗碗机洗涤剂 and 漂洗剂开始常规洗涤周期。
3. 如果从洗碗机中取出部件时没有完全晾干，请将其完全晾干后再重新组装起来。

请勿将 Aerobika 的部件与非常脏的餐具一起放入洗碗机。

## 给 **Aerobika** 消毒

在消毒之前，请先清洗 Aerobika 的部件（按照“清洗 Aerobika”部分的说明操作）。然后，通过煮沸、放入微波蒸汽清洁袋、浸泡在 70% 或更高浓度的异丙醇中，或浸泡在 3% 过氧化氢中进行消毒。

### 通过煮沸对部件进行消毒：

1. 用锅在炉火上烧开水。
2. 将部件放入金属滤器（带孔的容器，可以将水排出）。这样可以防止部件接触灼热的锅底。
3. 将滤器轻轻放入沸水。确保所有部件均浸没在水下。放置 5 分钟。
4. 小心地将滤器从沸水中捞出。放在一边冷却。
5. 将部件完全风干，然后再重新组装。

### 用微波炉蒸汽清洁袋（如 **Quick Clean™ Micro-Steam™** 袋）对部件进行消毒：

1. 请遵照微波炉蒸汽清洁袋的随附说明进行操作。
2. 从袋中取出部件之前，请先将部件冷却。

3. 将部件完全风干，然后再重新组装。

您可以在某些超市或网上购买微波炉蒸汽清洁袋。

### **用 70% 或更高浓度的异丙醇对部件进行消毒：**

1. 将部件放入同一个容器中。
2. 将异丙醇倒入容器，直到完全浸没部件。浸泡 5 分钟。
3. 将部件从异丙醇中取出。用流动的水冲洗干净。
4. 将部件完全风干，然后再重新组装。

您可以在当地超市或药店买到 70% 或更高浓度的异丙醇，无需开具处方。

### **用 3% 过氧化氢对部件进行消毒：**

1. 将部件放入同一个容器中。
2. 将 3% 过氧化氢倒入容器，直到完全浸没部件。浸泡 30 分钟。
3. 将部件从过氧化氢中取出。用流动的水冲洗干净。
4. 将部件完全风干，然后再重新组装。

您可以在当地超市或药店买到 3% 过氧化氢，无需开具处方。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

How to Use Your Aerobika® - Last updated on December 28, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利