



患者及照顧者教育

# 如何使用您的激勵肺活量計

本資訊將助您了解如何使用您的激勵肺活量計。它還回答了一些相關的常見問題。

## 關於您的激勵肺活量計

在手術後，您可能會覺得虛弱和疼痛，且在深呼吸時可能會不舒服。您的保健提供者可能會建議使用名為激勵肺活量計的裝置（請參閱圖 1）。它將協助您練習深呼吸。

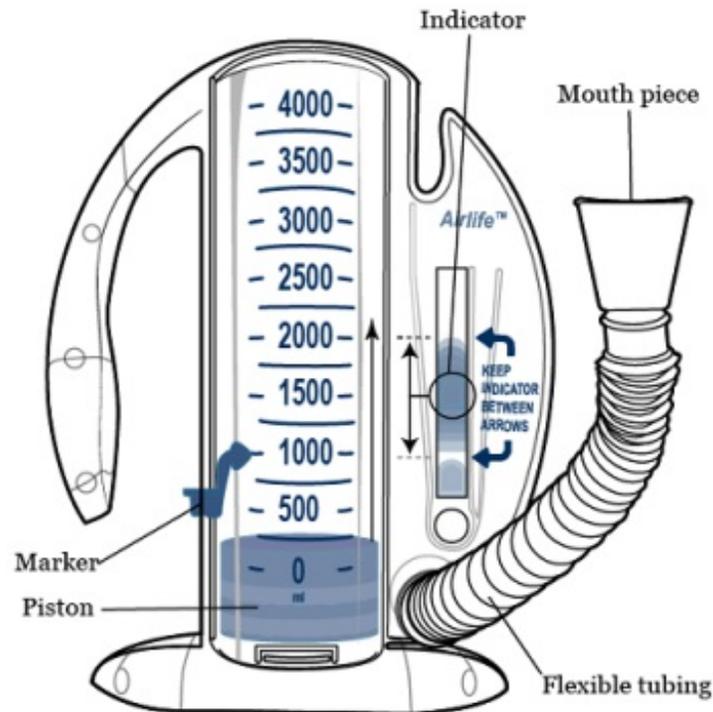


圖 1. 激勵肺活量計的零件

在手術後使用激勵肺活量計是非常重要的。使用激勵肺活量計：

- 幫助擴張肺部，以便進行充分的深呼吸。
- 當您從手術復元時，鍛煉您的肺部並使其更強壯。

若您患有呼吸道感染，則請勿在其他人周圍使用激勵性肺活量計。呼吸道感染是鼻腔、喉嚨或肺部的感染，例如肺炎或 COVID-19。這種感染能透過空氣在人與人之間傳播。

## 如何使用您的激勵肺活量計

這是向您示範如何使用激勵肺活量計的影片：

 Please visit [www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/use-incentive-spirometer](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/use-incentive-spirometer) to watch this video.

### 設定您的激勵肺活量計。

在您首次使用您的激勵性肺活量計前，您需要對其進行設定。首先，從袋子取出柔軟（可屈曲）的導管並將其拉直。然後，將導管連接到底座右側的出口（參見圖 1）。將吸嘴連接至導管的另一端。

### 了解激勵肺活量計的目標數字

出院前，您的保健提供者將教您如何使用激勵肺活量計。他們將助您設定目標，並告訴您使用肺活量計的目標數字。如您並未設定目標，請與您的保健提供者聯絡。向他們詢問您該設定的目標。

您也可以查看激勵肺活量計的包裝。可能會附有一個圖表來助您找出目標數字。如需更多資訊，請閱讀「關於激勵肺活量計的常

見問題」部分的「我應該以甚麼數字為目標？」。

## 使用您的激勵肺活量計。

使用激勵肺活量計時，請確保自己以口部呼吸。若您透過鼻子呼吸，則肺活量計將無法如常運作。

按照以下步驟使用您的激勵肺活量計。在醒着的時候，每小時重複這些步驟。如保健提供者的指示與此處不同，請按照其指示行事。

1. 在椅子或床上坐直。將激勵肺活量計保持在視線水平。
2. 將吸嘴放入口中，雙唇緊閉。確保不要用舌頭擋住吸嘴。
3. 將吸嘴含在口中，然後緩慢而充分地呼氣。
  - 有些人在含著吸嘴時可能會覺得難以呼氣。如果有此情況，請將吸嘴從嘴中取出，然後緩慢而充分地呼氣。呼氣後，將吹嘴放回嘴裡，然後繼續步驟 4。
4. 透過吸嘴慢慢地吸氣，越深越好。您會看到肺活量計內的活塞緩慢上升。您吸氣越深，活塞就會升得越高。
5. 隨著活塞上升，肺活量計右側的訓練指示器也會隨之上升。它應該浮於 2 個箭嘴之間（參見圖 1）。
  - 訓練指示器測量您的呼吸速度。若它未有停留在 2 個箭嘴之間，則說明您吸氣過快或過慢。
    - 如果指示器上升至較高箭嘴的上方，則表示您吸氣過快。試着放緩吸氣。
    - 如果指示器停留在較低箭頭的下方，則表示您吸氣過慢。

試着加快吸氣。

6. 當您無法再呼吸時，請屏氣至少 3 至 5 秒。如果可以的話，堅持更長時間。您會看到活塞慢慢下降到肺活量計的底部。
7. 一旦活塞到達肺活量計底部，用嘴慢慢地徹底呼氣。如果您願意，則可以先把吸嘴從嘴裡拿出，然後再呼氣。
8. 休息數秒。如果您把吸嘴從嘴裡拿出來，請在您準備好重新開始時再放回去。
9. 重複步驟 1 到 8 至少 10 次。嘗試在每次呼吸時都將活塞升至相同水平。練習 10 次後，繼續進行第 10 步。
10. 使用肺活量計左側的標示器來標記活塞上升的高度（參見圖 1）。看向活塞頂部而非底部。您在頂部看到的數字是活塞達到的最高數字。把標示器放置在該處。您下次使用肺活量計時應該嘗試將活塞提升至這個目標高度。
  - 寫下活塞達到的最高數字。這能助您改變目標，並隨著時間推移追蹤相關進度。

在清醒時，每小時以激勵肺活量計呼吸 10 次。

不使用時，請蓋住激勵肺活量計的吸嘴。

## 使用激勵肺活量計的建議

在使用激勵肺活量計時請遵照以下建議：

- 如果您的胸部或腹部曾進行手術，固定切口（手術切口）可能會有幫助。為此，請將枕頭牢牢墊在切口處。在您使用激勵肺活量計時，這將使您的肌肉不會過份移動。它還有助於緩解切

口處的疼痛。

- 如需清空肺部，可以嘗試咳嗽幾次。咳嗽時，根據需要將枕頭墊在切口處。
- 如您感到暈眩或頭暈，請將吹嘴從口中取出。然後，正常呼吸幾次。如有需要，停下來休息一會。當您感覺好些時，則可以繼續使用激勵肺活量計。
- 一開始您可能會發現難以使用激勵肺活量計。如您無法使活塞上升到保健提供者為您設定的數字，也沒關係。達至目標需要時間和練習。當您從手術康復時，繼續使用肺活量計是非常重要的。練習得越多，你的肺部就會越強壯。

## 關於激勵肺活量計的常見問題

### 我該多常使用激勵肺活量計？

需要使用激勵肺活量計的頻率因人而異。這取決於您接受的手術類型和恢復進度。

大多數人在清醒時可每小時以肺活量計呼吸 10 次。

您的保健提供者會告知使用肺活量計的頻率。請遵循他們的指引。

### 手術後我需要使用我的激勵肺活量計多長時間？

使用激勵肺活量計的時長因人而異。這取決於您接受的手術類型和恢復進度。

您的保健提供者會告知應使用肺活量計多長時間。請遵循他們的指引。

## 如何清潔我的激勵肺活量計？

激勵肺活量計是一次性裝置，只能短期使用。因此，您在肺活量計的包裝上或許找不到清潔說明。如就清潔肺活量計有任何問題，請向您的保健提供者查詢。

## 我的激勵肺活量計上的數字是甚麼？

激勵肺活量計的支柱上有數字（參見圖 1）。這些數字以毫升 (mL) 或立方厘米 (cc) 為單位衡量您的呼吸量。您的呼吸量是指您可以吸入肺部的空氣量。

例如，如果活塞上升到 1500，則意味著您可以吸入 1500 mL 或 cc 的空氣。數字越高，則代表您能吸入的空氣越多，而您的肺部運作也就越好。

## 我應該以甚麼數字為目標？

您的目標數字應取決於您的年齡、身高和性別，還取決於您接受的手術類型和恢復進度。在為您設定目標時，您的保健提供者會考慮這些因素。他們會把目標數字告訴您。

大多數人從 500 mL 或 cc 開始。您的保健提供者可能會改變您的目標數字，並在您從手術復元時讓您瞄準更高的目標數字。

您的激勵肺活量計的包裝上或會附有一個圖表。您可根據您的年齡、身高和性別使用該圖表設定目標。如您找不到此資訊，請向保健提供者查詢您應設定的目標。

## 激勵肺活量計上的訓練指示器會衡量甚麼？

激勵肺活量計上的訓練指示器會測量您的呼吸速度。隨著呼吸速度改變，指示器會上下移動。

使用指示器來指導您的呼吸。如果指示器上升至較高箭嘴的上方，則表示您吸氣過快。如果指示器停留在較低箭頭的下方，則表示您呼吸過慢。

您的目標是將指示器保持在 2 個箭嘴之間（參見圖 1）。這意味着您的呼吸穩定且受到控制。

## 何時致電您的保健提供者

若您在使用激勵肺活量計時出現任何以下情況，請致電您的保健提供者：

- 感覺暈眩或頭暈。
- 肺部或胸部疼痛。
- 在深呼吸時會感到劇烈（非常嚴重）的疼痛。
- 呼吸困難。
- 咳血。
- 咳嗽時從切口部位流出液體或血液。
- 出於任何原因無法使用您的肺活量計。

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.

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

---

How To Use Your Incentive Spirometer - Last updated on November 24, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利