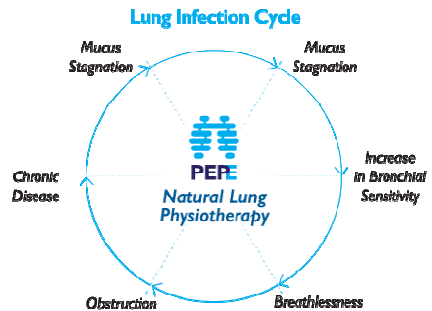


正壓呼氣訓練器 PEPE（類似於 Flutter）為患有粘液產生呼吸道狀況的患者提供正氣呼壓（PEP）治療，包括：

- 肺部擴張困難
- 支氣管炎
- 支氣管擴張
- 囊性纖維化
- 慢性阻塞性肺疾病（COPD），如哮喘
- 產生保留分泌物的其他條件



PEPE 有助清除痰涎



慢性堵塞肺部疾病（COPD）患者佔全球人口頗高百分比，基於不同原因，這比例正不斷上升。其中最重要的原因是大氣污染和吸煙。大多數這類病患者的病徵特點是痰涎增多和呼吸困難。病人出現哮喘、支氣管擴張和囊腫纖維變性病患者的共同特點是痰涎分泌過多。

1. 痰涎分泌過多會妨礙體內清除粘液的功能。細菌隨空氣被吸入及積緊在痰涎內，不斷分裂繁殖。引致身體受感染，並迅速導致氣管慢性發炎，使呼吸困難。清除痰液是保持良好肺部衛生和預防感染的其中一個主要途徑。



2. 物理治療法可促進慢性堵塞肺部疾病患者清除痰涎，其中包括：強制呼氣技術（FET）、呼吸技術的有效循環（ACBT：12）、姿勢排液法（PD），配合輕拍、振動按摩和“噁咀呼吸”。可是，這些治療有著重大的缺點：



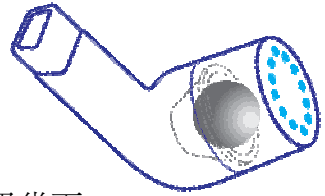
- 需要大量時間
- 多需要一位呼吸治療師、家人從旁協助
- 其中一些方法，例如姿勢排液法，會使治療師患職業病。



3. PEPE 的設計，實際上全無上述方法和器材的各種缺點，為病人提供可經常採用的有效治療法。它體積小巧、輕盈、方便攜帶，可供長時間或短時間使用。病人只要學習一至兩次，即可正確操作，連小孩子也能輕易學懂；在學懂如何使用後，則無需別人幫助。
4. PEPE 在使用者呼氣時，產生一個“支氣管內敲打”的自然現象，抑制支氣管萎陷。使用結果顯示，對於囊腫纖維變性、慢性堵塞肺部疾病和依賴類固醇哮喘病患者，PEPE 清除痰涎的效能，毫不遜於，或超越傳統方法，且對於支氣管哮喘或慢性支氣管炎病患者進行 1 秒內強制呼氣量（FEV1）、肺活量（VC）和峰值呼氣流（PEF）肺功能測試，PEPE 都顯著改進效果。

PEPE 的使用方法

1. 學習使用 **PEPE** 作正確的呼吸，你一定要舒服地坐下，放鬆自己，用手拿著 **PEPE** 橫放手肘於桌上。
2. 放鬆胃部肌肉，在用 **PEPE** 前，平均地呼吸幾下。
3. 接著深呼吸一下，將吸咀管放入口腔，每一次於吸入氣體後，維持在肺部 2 至 3 秒。
4. 緊閉雙唇於儀器吸管口，雙頰放鬆，跟著自然地呼出氣體，用胃部的肌肉幫助呼出（用腹部丹田呼出），並放鬆上胸及膊頭。
5. 仍然口含著吸咀，用鼻吸入另一口氣和從 **PEPE** 呼出空氣，重覆以上做法。當第一次呼出氣體時，**PEPE** 要橫放著，接著把 **PEPE** 向上或向下的調校角度，以達到最佳情況；此時，使用者會感覺到腹部及胸部肌肉都在震顫，或由輔助者把手放在使用者胸口或背部感受共震現象。
6. 保持這角度，並重覆呼氣及吸氣練習，當使用 **PEPE** 時，每次不需要完全呼出所有氣體。
7. 當經 **PEPE** 呼出氣時和當你感覺有痰要吐出時，不要依賴慣性咳嗽排出痰液，而是依賴噴氣，好像對著鏡子噴氣產生霧氣一樣。
8. 每天進行一至兩次上述整套練習。每次練習約為 5 次呼氣練習。



Authorized Distributor:

The HomeCare Medical Ltd.

Units 1-3, 4/F, Wing Ming Industrial Centre, 15 Cheung Yue Street, Lai Chi Kok, Kowloon

Tel: 2402-2188 Fax: 2411-2323

www.homecare-medical.com