

呼吸道疾病照護新境界

文 胸腔內科
郭家佑 主治醫師

80歲的劉女士罹患支氣管擴張症及肺阻塞已10多年，每到秋冬季節，喘咳痰的症狀便隨著氣溫降低而加劇，甚至合併咳血，即使規律使用吸入型氣管擴張劑，試圖改善呼吸問題，但病情仍未獲改善。劉女士表示，為了解決喘、咳及血痰等情況，她求助過很多醫院，反覆住院治療根本是日常生活的常態。直到近年轉診至小港醫院，在呼吸道疾病治療團隊介入後，症狀才獲得改善。小港醫院呼吸道疾病治療團隊除了為劉女士進行藥物調整之外，亦安排了肺復原運動的介入。劉女士在定期接受肺復原運動後，呼吸道症狀明顯獲得改善，近年來也沒有咳血的情形，徹底擺脫了反覆住院的夢魘。

肺復原為肺阻塞及其他肺部疾病治療中不可缺少的部分，有助於減輕症狀，提高運動能力、改善生活品質，減少住院及醫療花費。呼吸訓練策略透過延長肺阻塞病人呼氣時間而降低肺部氣體滯留，有助於減少因運動引起的動態過度充氣而降低病人呼吸困難及增加運動能力。呼吸策略應用於噁嘴式呼吸及腹式呼吸，噁嘴式呼吸是採用「圓唇式吐氣」的方法緩慢將氣吐出，可使呼吸道在吐氣時保持一定的壓力，減少肺泡塌陷的程度。腹式呼吸主要是深吸氣後緩慢吐氣，通過有意識地操縱呼吸動作，掌握住呼氣、吸氣與屏息的深度，逐漸減緩呼吸的頻率而改善病人呼吸困難的症狀。

運動訓練雖然無法改變呼吸道阻塞，但對於肺阻塞的症狀、生活品質與活動能力改善卻大大有益。因此，對於症狀嚴重、生活品質不佳與活動能力受限的肺阻塞病人，運動訓練仍是必要的介入項目。運動訓練包含下肢運動及上肢運動。下肢運動訓練方式包含耐力訓練、阻力訓練及間歇訓練，透過下肢的運動提高整體的肌肉及心臟能力。上肢運動的項目包括有氧運動訓練（例如手搖車肌測力計訓練）與阻力訓練（例如使用自由重量與彈性帶的阻力訓練），訓練的目標肌肉群有二頭肌、三頭肌、三角肌、背闊肌與胸肌，透過上肢的運動改善周邊肌肉力量，大幅提高運動耐力與呼吸強度。

肺復原是肺阻塞整體治療的重要組成之一，主要目標是減輕呼吸困難症狀、提高運動能力、促進自主能力、增加日常活動的參與、提高生活品質和情感的調適，以及促成長期有益健康的行為改變。



病人使用高頻胸壁震盪拍痰機(High-Frequency Chest Wall Oscillation)·簡稱拍痰機(VEST)及非侵襲性正壓呼吸器(non-invasive positive pressure ventilator·NIPPV)治療



病人使用非侵襲性正壓呼吸器(non-invasive positive pressure ventilator·NIPPV)治療

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●					
13:30~17:00			●			
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)