

# 臺中榮民總醫院埔里分院復健科

## 認識慢性阻塞性肺疾病

物理治療師 李佩恩

慢性阻塞性肺病是由於肺臟對有害微粒或氣體的不正常發炎反應所造成，使得肺部產生氣流阻塞。這種氣流阻塞通常為緩慢進行性，患者症狀包括：長期咳嗽有痰、呼吸困難、氣體交換困難、呼吸量受到限制。但最容易引起慢性阻塞性肺病的情況為肺氣腫、慢性支氣管炎、慢性氣喘性支氣管炎等。每種疾病可單獨發生，或是伴同另一種疾病一起發生。

### ➤ 原因

抽煙、空氣污染、感染、過敏、遺傳、老化之肺臟及職業暴露等。

### ➤ 治療：設法維持既有的呼吸功能，避免或減緩病情惡化，以維護相當程度的生活品質。

- 戒煙
- 藥物治療
- 氧氣治療
- 呼吸運動技巧：運動中，如果發生頭暈、氣喘、心跳加速、呼吸困難、發黑等現象要馬上停止。

### 腹式呼吸

1. 放鬆心情，擺舒適、輕鬆的半斜臥姿勢。
2. 一隻手放在胸部，另一隻手放在腹部(用手來感覺呼吸是否正確)。
3. 用鼻子深吸氣，使腹部突起，做短暫停留。
4. 噘起嘴唇“輕、慢”吐氣，吐氣速度越慢越好，感覺放在腹部的手會跟著下降。
5. 吸氣與吐氣的比例大約是 1: 2~ 1: 4。
6. 半斜臥姿練習熟悉後，再練習平躺、站立或坐著，而後可在運動中練習和操作此技巧。



### 噘嘴(圓唇)呼吸

1. 放鬆心情，擺舒適、輕鬆的姿勢。
2. 用鼻子吸氣後，短暫停頓。
3. 噘起嘴唇“輕、慢”吐氣，吐氣速度越慢越好，就好像在輕輕的吹蠟燭

的火燄一樣。

4. 吐氣的時間約為吸氣時間的 2 倍(吸-吸-吐-吐-吐-吐-)，吸氣與吐氣的比例大約是 1: 2~ 1: 4。
5. 如果你是站姿或坐姿，吐氣時身體向前傾 20~45 度；如果你是仰躺，吐氣時可在腹部稍微施加力量。這麼做可幫助橫膈膜向上提，把氣體排出體外。



### 上肢運動

1. 坐、站姿時，腳平踩地板，雙手置於身旁。
2. 用鼻子深吸氣，同時將雙臂上舉。
3. 然後噘起嘴唇吐氣，同時將雙手放回原位。

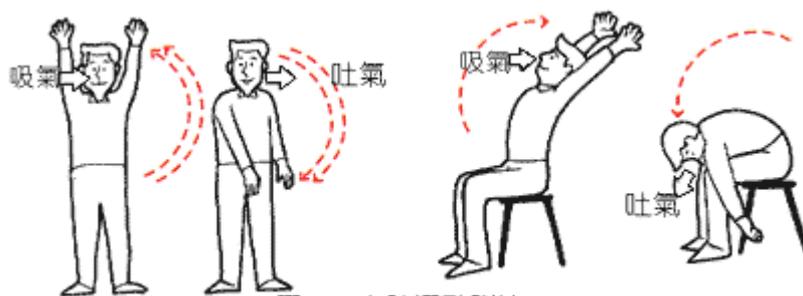


圖 8-1 上肢運動訓練