

我有肺阻塞疾病，除了藥物治療以外， 是否該接受肺部復健？

醫師診斷我是肺阻塞(COPD)，我想更瞭解這個疾病及治療方式

Q：請問什麼是肺阻塞(COPD)？肺阻塞疾病可以根治嗎？

A：肺阻塞(COPD)是一種因長期吸入有害氣體，導致呼吸道長期發炎產生無法恢復的呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病。常見的原因最主要是「吸菸」及「二手菸」、其次是空氣汙染、化學物質及粉塵、感染、過敏、老化。肺阻塞無法完全根治，但長期穩定接受治療後可以減緩症狀、降低復發及惡化的速度。

Q：口服藥或吸入性的藥物要使用一輩子嗎？

A：是的！肺阻塞(COPD)也是一種慢性疾病，需要配合醫師穩定回診，長期使用口服藥或吸入性藥物治療，定期追蹤肺功能和胸部 X 光檢查，病情大部分可獲得良好的控制。

Q：請問藥物治療及肺部復健治療各有什麼優點？

A：(1)藥物治療的好處包含：

- ①可以降低急性發作的機會。
- ②改善肺功能及生活品質，為肺阻塞的核心治療。

(2)肺部復健治療的好處包含：

- ①改善痰液清除，增強呼吸肌的力量，進而改善呼吸困難、減少住院日數及再住院率，進而提升生活品質。
- ②學習日常生活省力動作技巧，心肺運動訓練，增強四肢及呼吸肌耐力。
- ③整體醫療花費較低。

Q：請問藥物治療及肺部復健治療各有什麼缺點或風險？

A：藥物治療的缺點或風險包含：單一的藥物治療，有時對於痰液排除、肌耐力、憂鬱及急性發作的降低仍有欠缺之處。

肺部復健治療的缺點或風險包含：一般希望能一週至少 2 次，持續時間至少 8-12 週以上。需要常常往返於醫院，增加門診就醫時間。

Q：我抽菸已抽了幾十年了，抽菸是我生活中的習慣；有什麼方法可以改善我的症狀呢？

A：肺阻塞疾病多由吸菸引起，而且持續吸菸會加重病情惡化，所以仍有吸菸習慣的病人，首要就是立刻戒菸。您可以諮詢本院的戒菸門診配合戒菸貼片治療；早日脫離菸癮的控制。但仍有一些病人，可能會急性發作住院，呼吸急促、咳嗽痰多及胸口悶塞感；全身乏力導致生活品質下降，我們會建議這些病人可以接受肺復原的復健治療。

Q：肺部復健治療真的可以改善我的症狀，提升生活品質嗎？

A：肺部復健治療是使用各種不同的醫療儀器，提供呼吸道濕氣治療搭配病人的深呼吸運動、呼吸肌強化訓練、姿位引流、肺部擴張治療及肢體運動訓練等，促進痰液的清除，改善咳嗽、呼吸喘、胸口悶塞的現象；減少呼吸困難等症狀，增加日常活動的耐受力，提升個人的生活品質。

病人除了在醫院進行肺部復健治療外，亦可將所學之復健方式融入於日常生活中，減少醫療資源的耗用。

我選擇接受肺部復健治療，需要到那裏去做治療？

Q：請問肺部復健的呼吸復健運動及姿位引流運動有哪些？

A：(1)肺部復健的呼吸運動包含：腹式呼吸法，可放鬆呼吸肌肉、噉嘴式呼吸法，可幫助吐氣順暢、哈氣呼吸法，可協助咳嗽清痰、登階運動，可協助訓練股四頭肌、六分鐘行走測試，可檢測病人的運動肌耐力。

(2)肺部復健的姿位引流運動包含：上肺葉前側後側尖端處、上肺葉前側處、下肺葉上側處、下肺葉後側處、右肺中葉處、左肺舌葉處、左右下肺葉外側處..等。

請參考下方肺部復健葵花寶典影片 QR Code 連結。

Q：請問在家可以做什麼運動，來增強四肢肌力及呼吸肌的耐力？

A3：肺部復健可以提供彈力帶運動之肌力訓練提供居家的病人自行訓練，包含彈力帶輔助上肢運動、彈力帶輔助下肢運動、彈力帶輔助軀幹運動...等。請參考下方肺部復健武林秘笈影片 QR Code 連結。

Q：請問肺部復健治療室的門診位置在哪裡？治療的時間為何？

A：肺部復健治療室在本院北棟大樓 H 區一樓胸腔內科門診旁的 H121 診間內，治療時間是星期一到星期五『上午 08:30~12:30』

『下午 13:30~16:30』每次的治療間約 40 分鐘~60 分鐘。

聯絡電話(02)7728-4121，如有任何問題都可以打電話諮詢呼吸治療師喔。

請參考下方肺部復健大冒險影片 QR Code 連結。

肺部復健治療衛教影片 QR Code 連結，歡迎使用手機掃描 QR Code 觀看影片：

亞東醫院胸腔內科呼吸治療		
葵花寶典	武林秘笈	大冒險
		

參考資料：

一、亞東醫院胸腔內科呼吸治療室自製衛教影片，肺部復健大冒險網址：

<https://youtu.be/1UtOKEXDhO8> 等相關影片。

編印單位：胸腔內科
編印日期：111 年 03 月 29 日第 1 版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH649

宗 旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景：成為民眾首選的醫學中心