

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

呼吸訓練--喉嘴呼吸及腹式呼吸



什麼是肺阻塞?

-  呼吸道慢性發炎，不可逆的**阻塞性疾病**
-  台灣十大死因**第八位**
-  **症狀：**咳  痰  喘 
-  **危險因子：**
 - 吸菸或二手菸 
 - 環境有害物質或職業接觸 
 - 家族史或其他肺部狀況 

呼吸訓練重要性

- 呼吸道慢性發炎進而阻塞氣道，可能使肺部存在動態過度充氣而限制病人運動能力。
- 透過呼吸訓練可增加吐氣時間來減少肺部氣體滯留，有助於↓因運動引起的動態過度充氣，改善病人**呼吸困難**狀況

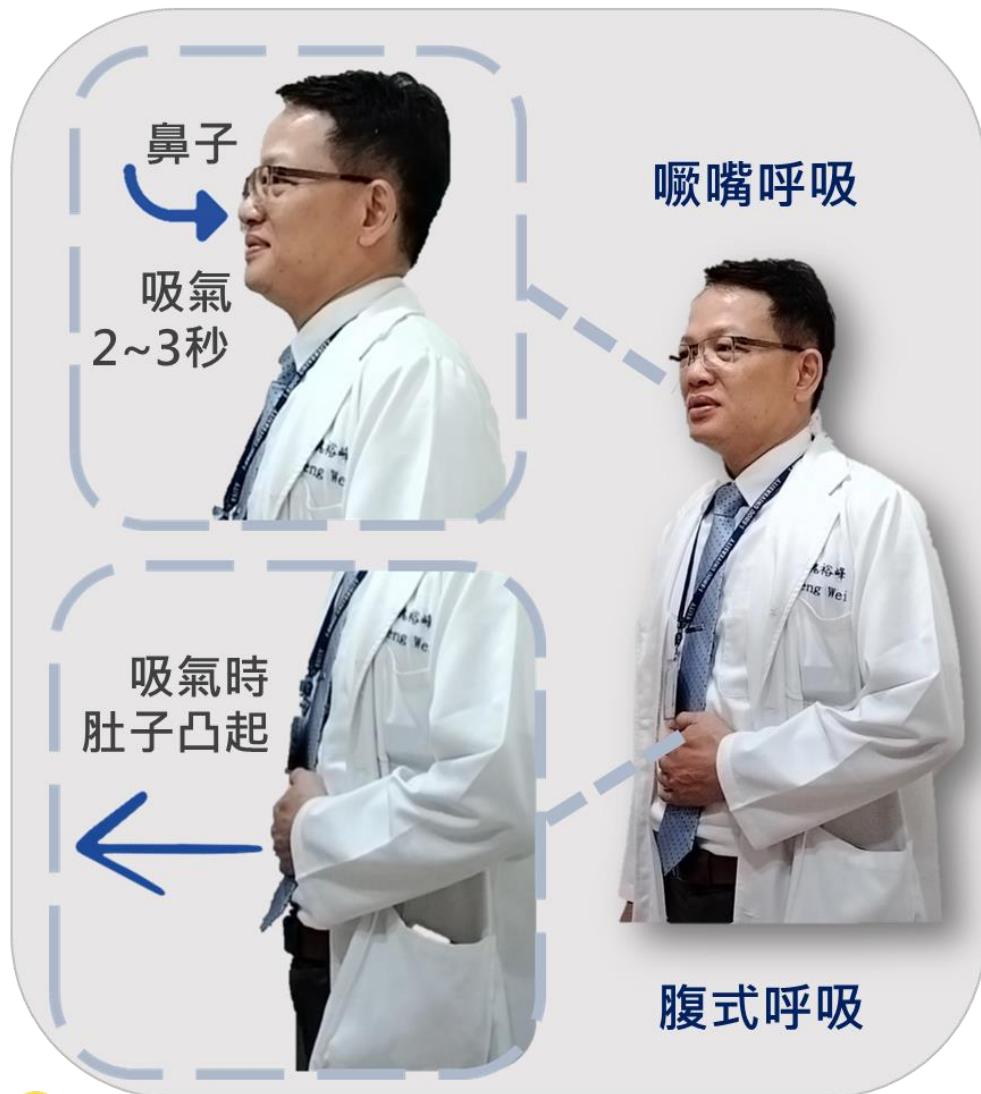
參考資料來源

- 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022奔跑吧!小肺!-肺阻塞的肺部復健衛教手冊•台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會
- 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2017) · 肺阻塞知多少-台灣肺阻塞全方位照護手冊 · 台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會

聯絡資訊

| | | |
|--|--|--|
| 義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師 | 義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022 轉 6477 肺阻塞個管師 | 義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-5599123 呼吸胸腔科門診 |
|--|--|--|

呼吸訓練



以上動作每日規律多次練習 每日練習次數與頻率 請依個人狀況增減調整