

人生夢想～ 我可以輕鬆呼吸了



◎林口長庚呼吸治療科呼吸治療師 陳意勤

◎林口長庚呼吸治療科組長 黃靜芝 校閱

學歷 | 長庚大學呼吸治療學系
專長 | 呼吸復原訓練、呼吸治療

一位 48 歲女性，10 年前診斷出原發性肺動脈高壓，必須使用高額自費血管擴張劑加上氧氣治療。長期注射血管擴張劑使身體出現過敏反應，甚至併發發炎症狀；只要活動就呼吸喘到無法出門，越來越力不從心，心臟內科醫師建議接受肺移植。等候手術的期間開始到呼吸復原中心，接受呼吸治療師規劃的個別化肺部復健運動。

● 移植前等候階段

呼吸治療師在肺移植等候階段，先執行一系列全身性系統評估，呼吸功能評估方面，包括：肺功能檢查、30 秒坐站測試、6 分鐘行走測試、尖峰咳嗽流量、肺活量、最大吸氣壓力與吐氣壓力。進一步對心理方面之評估，包括：生活品質量表、呼吸困難評估問卷、藥物、

營養與社交等。並針對病人的狀況教導呼吸調控、加上適度的有氧運動訓練及痰液清除治療計畫，避免病人反覆肺部感染以達到維持生活品質之目標，改善病人的呼吸狀況和運動耐受力，來渡過等待肺移植的漫長時間。

● 移植後急性期階段

經過長時間的麻醉、手術和術後疼痛問題，加上術前長期慢性呼吸衰竭伴隨呼吸肌無力狀況，造成痰液清除困難和肺部塌陷等併發症，手術後隨病情變化調整肺部復原治療計畫，如誘發型肺量計訓練、間歇性陽壓呼吸訓練、胸腔



▲林口長庚呼吸治療科陣容

物理治療及教導有效咳嗽，來維持呼吸道清潔和肺部擴張；呼吸肌肉力量訓練越早介入越好，可縮短呼吸器使用天數和加護病房住院天數。

● 移植後恢復階段

依據病人不同狀況，設計個人化運動處方、肌肉阻力訓練與衛教內容，縮短病人恢復期。術前因肺部通氣障礙長期過度使用呼吸輔助肌，導致呼吸型態改變，術後即使通氣障礙改善，但依舊使用固有的呼吸型態，無法達到良好的有效通氣，故為病人重新塑造正確的呼吸調控模式是非常重要的第一步。治療師會教導正確的腹式呼吸、噘嘴式呼吸及正確使用呼吸肌肉的方式做為運動訓練的基石。

術後肺部復原運動訓練與運動處方包含三大項目，柔軟及伸展運動、阻力

運動及有氧訓練。柔軟及伸展運動主要增加病人肺部擴張；而阻力運動在增加特定肌群的肌肉力量，如利用啞鈴、砂袋和彈力帶訓練股四頭肌及特定動作訓練核心肌群，應付日常生活所需並進一步有氧訓練。利用可調阻力的腳踏車來訓練有氧運動，以加強整體心肺功能、運動耐受度及肌力，增加自主活動時間及範圍。上述訓練需維持1年以上，定期再評估並調整治療項目及運動處方。移植後需長期服用免疫抑制劑，出院前加強居家環境清潔及感染控制衛教，並設計居家運動處方，達到自我照護及監測的能力。呼吸治療相關的訓練需建立在良好信任和信賴的關係，可提高病人的治療遵從性和執行力，達到最佳心肺體能狀況。

手術屆滿1年後，林小姐已恢復日常生活作息並回到職場，她說「當初不敢想像，可以恢復到現在的狀況，別人都看不出來我是病人」，「現在的我可以健康的陪伴照顧家人，回南部老家看看爸媽，他們激動高興的表情，鄰居也紛紛前來恭喜我，讓我感恩又感謝長庚醫院的肺移植小組」，對呼吸治療師來說，看到病人能重獲新生，重燃生命的熱情與希望，就是我們的最佳動力。☺



▲移植病人除了需有專業團隊的照護外，需家屬的支持鼓勵更是不可少