

心肺患者日常生活指導

首先要了解自己心肺功能程度，選擇相應的日常活動，降低心臟負擔，增加心肺耐力，才能提升日常生活功能和生活品質。

■ 能量節省原則

■ 活動規劃:

- (1)計畫休息及活動時間，增加休息的頻率。
- (2)在早上或體能較佳的時候做比較需要耗體力的事。
- (3)活動的重要性安排優先順序:可嘗試將一天或一週的任務用下列表格方式列出，訂出優先必須執行的項目。

必須做	晚點做	可不做

■ 步調調整:活動時慢慢做。

■ 活動能坐著執行就坐著執行，可用手肘支撐身體幫忙省力。

■ 工作簡化原則:

- (1)減少不必要的力量耗損，例如:買已經切好或分裝好的菜、用推車攜帶東西等
- (2)將活動所需工具設備置放在靠近工作的地方
- (3)物品放在手臂可及之處，不要低於腰部或高於腋下，因為彎腰或舉手較易疲憊

■ 保持良好姿勢:

避免長時間站立，每天要休息數次，斜躺十分鐘是很有幫助的



■ 日常生活技巧 主要原則

- (1)用力時(如: 排便)不要憋氣
- (2)室內環境溼度不要過高，會較難呼吸
- (3)適時休息並調整呼吸: 若活動過程中說話出現停頓換氣的情況，表示該休息; 若活動過程中開始覺得累，要開始準備休息。
- (4)室內外溫差過高時要注意；若想要泡溫泉或三溫暖，請先與醫師討論後再執行。
- (5)覺得呼吸困難時，坐起或是雙手撐在胸前都可以幫助緩解。

■ 環境:

- (1)活動執行的地方可以擺放椅子，方便累的時候坐著休息
- (2)洗澡椅的使用可幫助節省體能的消耗

■ 活動時禁忌

■ 若出現以下症狀，應立即停止活動及就醫:

- 1.胸痛、牙痛、下顎、耳朵、手臂疼痛
- 2.過度疲勞
- 3.呼吸短促
- 4.頭昏或暈眩
- 5.噁心嘔吐
- 6.體重在1-3天內異常增加1-3公斤

諮詢電話：(02)2737-2181分機 1241 轉25

制訂單位/日期：復健醫學部職能治療組/1140415

F-4200-CP-005

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮