

# 花蓮

十一月二十四日

## 世界慢性阻塞性肺病日 守護肺部健康

世界衛生組織「全球慢性阻塞性肺病倡議組織」(Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD) 共同訂定「世界慢性阻塞性肺病 (COPD) 日」為每年十一月的第二個或第三個星期三。十一月十五日是二〇二三年世界慢性阻塞性肺病日，花蓮慈濟醫院與慈濟大學社會推廣中心的樂齡大學合作，於二十四日舉行慢性阻塞性肺病衛教講座。

慢性阻塞性肺病 (COPD) 的臺語為「肺，塞，病」，花蓮慈院胸腔內科張恩庭醫師解釋，因為症狀就是肺部阻塞，就是臺語「肺部塞住了」，沒有用藥就會一路退化，其中九成病人跟抽菸有關，大都是男性，不過女性抽菸或職業長期處於空氣品質不良環境或家裡有人抽菸，仍有罹病風險。

根據臺灣胸腔暨重症加護醫學會調查顯示，確診肺阻塞、或出現咳、痰、喘症狀的臺灣四十歲以上人口約占百分之六點一，一年約有五千人因慢性阻塞性肺病而死亡，卻有超過四十萬人未就診，死亡率雖占全臺第九名，但這兩年很多病人來不及至胸腔科看診，就因感染新冠肺炎而往生。

張恩庭醫師表示，世界衛生組織

花蓮慈院與慈濟大學社會推廣中心的樂齡大學合作舉行慢性阻塞性肺病衛教講座。





胸腔內科張恩庭醫師呼籲，若走路喘吁吁或時常咳嗽卡痰，應盡速就醫檢查。

統計，全球每年死於肺阻塞人數高達三百一十萬人，居全球死因第三名，而且死亡曲線不斷往上爬升。很多老人家「喘」並不會聯想到是阻塞性肺病，他提醒五十歲以上的民眾，若在活動時比以前容易喘，就應到醫院檢查。張醫師補充，氣喘是可接受治療改善，慢性阻塞性肺病是不可逆，只能維持穩定，降低咳嗽、有痰、喘症狀，增加運動耐受度。

個案管理師侯惠娟呼籲六十五歲以上長者、免疫力低、心血管、肺部、腎臟慢性病患者，秋冬一定要施打流感疫苗，減少流感產生重症機率，其次，可接種花蓮縣政府衛生局今年十月起推行六十五歲以上長者肺炎鏈球菌疫苗三階段公費施打方案，建立雙重保護力。

呼吸治療師陳宜榛介紹花蓮慈院「肺復原中心」提供的肺部運動，她分享一位六十歲李先生，四十年前開始抽菸，從一天一包菸至一天二包，甚至曾經一晚抽十包菸。抽菸三十五年後，出現走



陳宜榛呼吸治療師分享花蓮慈院「肺復原中心」提供的肺部運動。

路有點喘、偶爾咳嗽、每天有痰的症狀，經女兒勸說下戒菸。

兩年前，李先生到張恩庭醫師門診，經過肺功能檢查，僅剩百分之三十一功能，慢性阻塞性肺病已在重度與極重度間。經噁嘴式呼吸、腹式呼吸等肺復原運動、以及「肺復原中心」提供高頻震盪拍痰器，讓李先生可以較容易把痰吐出來，上下肢運動機還可監測呼吸、心跳、與血氧，並提供氧氣。李先生在肺復原中心治療一年半後，已運動超過兩百次，今年跟家人到日本旅遊兩次，已可輕鬆完成旅遊夢想。

陳怡榛治療師說，肺復原運動具有增加病人運動能力、減少有感知程度的喘、減少住院次數及天數、提升急性發作後的復原程度，並提升病人生活品質、減少肺阻塞造成的焦慮及憂鬱；包括肺阻塞、肺高壓等病人，經胸腔科醫師評估轉介後，都可到花蓮慈院肺復原中心進行運動訓練。（文、攝影／陳炳宏）