

Home › 生活 › 走路喘不是老化！「肺復原治療」可助肺阻塞患者找回好呼吸

生活 地方 即時

走路喘不是老化！「肺復原治療」可助肺阻塞患者找回好呼吸

2026-07-16 14:00



「肺復原治療」可以幫助肺阻塞患者改善呼吸困難等問題。（圖：嘉基提供）

不少民眾將咳嗽、痰多、走路容易喘視為老化現象，甚至認為忍一忍就好，卻不知道這可能是慢性阻塞性肺病（COPD，俗稱肺阻塞）的警訊。醫師提醒，肺阻塞雖然無法完全根治，然而透過「肺復原治療」，可以改善呼吸困難，同時提升生活品質、降低住院及急診風險。

嘉義基督教醫院胸腔內科吳佳儒醫師指出，肺阻塞是因肺部長期慢性發炎，使呼吸道逐漸狹窄、氣流受阻，患者常出現慢性咳嗽、痰多、活動後容易喘等症狀。不少患者以為治療只能依靠藥物，其實「肺復原治療」已被證實是改善肺阻塞的重要方式。

吳佳儒醫師指出，肺復原是一套結合運動訓練、呼吸技巧、排痰訓練、營養衛教、戒菸指導及吸入器使用教育的整合性療程。研究顯示持續接受六週以上「肺復原治療」，效果最為明顯，且持續時間越長，改善幅度越大。不只是改善喘與咳嗽，更能提升四肢肌力、增

加運動耐力、改善焦慮與憂鬱情緒，同時增強患者自我健康管理能力，降低急性惡化、住院及急診就醫的機會。

醫師說明，目前肺復原治療可依個人需求選擇門診或居家模式。門診治療由專業呼吸治療師全程指導與監測，每週一至兩次，可依身體狀況調整訓練內容；居家復原每天約需持續30分鐘，自主性較高，適合已熟悉訓練技巧的患者。兩種方式各有優勢，建議患者可與醫療團隊共同討論，選擇最適合自己的治療模式。（龐清廉報導）