

## 你呼吸自由了吗？

杨宽女、李杨政、刘阳

浙江大学医学院附属邵逸夫医院

2020 年突如其来的新冠肺炎疫情已经让我们的国家，社会，甚至个人做出了很大的改变。

新型冠状病毒肺炎导致的呼吸困难往往表现为呼吸急促，呼吸费力现象。甚至病人会有感觉到濒死感，需要给予积极的氧气，或需要给予气管插管有创通气，甚至需要予以体外膜肺氧合治疗。

呼吸，是起点也是终点。如果我们自身有强大的呼吸系统，积极向上的心态，良好的器官功能，或许就没有那么多的意外。不良的呼吸存在于大部分现代人中，它会影响呼吸效率，体内二氧化碳无法完全排除干净，氧气不足，影响内脏及其他器官功能，甚至影响一个人的心态。

呼吸是我们生命必须。它是一种动作，凡动作都与姿态，生理，心理及我们的日常生活密切相关。动作融入生活才会自然而然。关注生活、促进活动和参与，协助人们实现向往的美好生活，始终是作业治疗专业人员的责任和使命，此次作业治疗日活动重在向大众科普正确的呼吸方式，实现真正的呼吸自由。

作业治疗师需要综合考虑有氧活动能力、肢体、力量等因素，在治疗中可采用三维呼吸训练方式帮助其恢复身心机能、重返社会、提高生活质量。

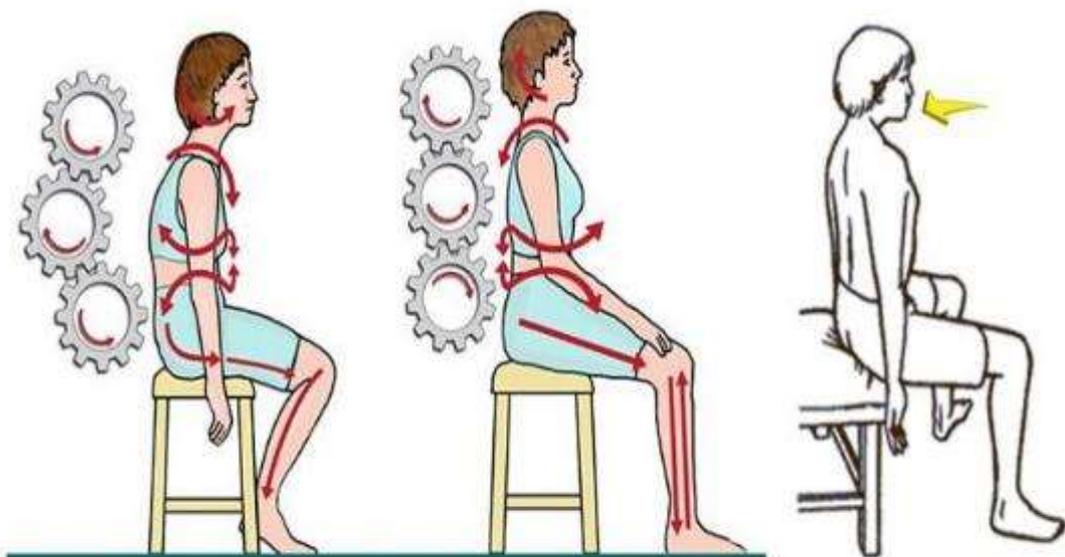
三维呼吸模式训练中，通过呼吸训练可增强主要呼吸肌(膈肌及腹横肌)力量；通过缩唇呼吸训练延长呼气时间，促进肺换气；通过降低机体

心理应激水平，缓解患者的焦虑状态。

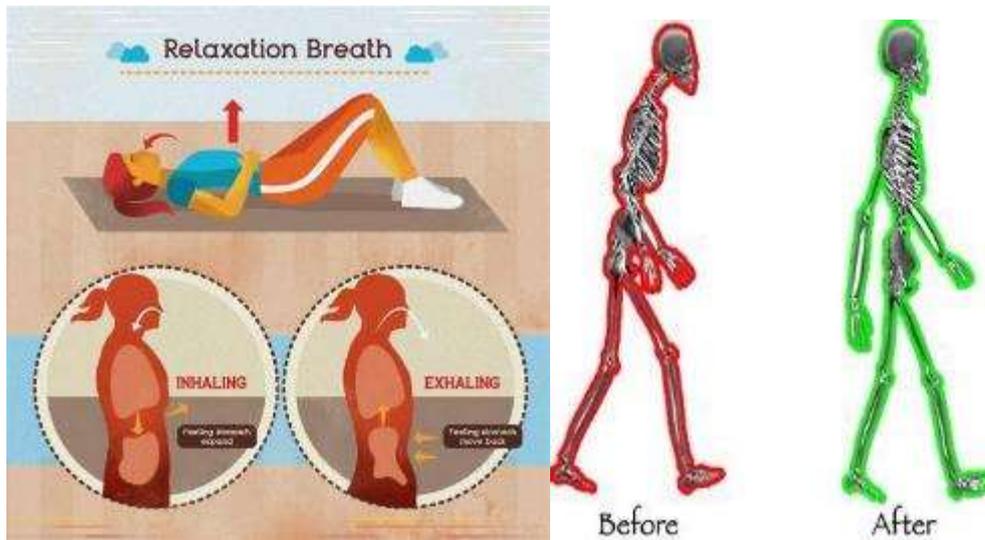


初级者呼吸训练首选仰卧位，可于平卧或晚间休息时进行。身体放松躺于床面上，膝盖屈曲至  $90^\circ$ ，膝间夹球，双脚分开与髋同宽，保持骨盆在中立位。呼气时，缩唇缓慢呼气(如吹蜡烛)，腹部收用力，呼气过程持久、均匀、有力；吸气时，闭上口唇，鼻孔放松，气体自然进入胸腔，吸气末可用轻嗅气的方式增加潮气量。吸气和呼气的比例先在 1:2 进行，然后缓慢的使比值增加至 1:4。

### Bruegger's Postural Cogwheel



在我们工作休息间隙，呼吸训练也可在坐位下进行，臀部坐于椅子边缘，双手置于身体两侧，体重置于脚上，骨盆立于中立位，下巴内收，掌心向上，按照卧位的呼吸方式进行，呼吸时避免代偿活动，久而久之形成良好的呼吸模式。



在能够基本掌握三维呼吸模式之后，可以尝试将训练融入生活，如在站立或者体位转移时（小腹收紧，臀肌微用力；配合走路、跑步的节奏），最终使其成为习惯。

三维呼吸模式是及便捷又高效的。这种简单而不花钱就能改变生活方式的方法，相比昂贵的用药或者手术，没有任何风险。呼吸时生命给予我们最好的韵律，每个人都曾经拥有过，现在就是我们找回人类原始呼吸韵律的最好时机。