

你呼吸自由了嗎？

楊寬女、李楊政、劉陽

浙江大學醫學院附屬邵逸夫醫院

2020 年突如其來的新冠肺炎疫情已經讓我們的國家，社會，甚至個人做出了很大的改變。

新型冠狀肺炎導致的呼吸困難往往表現為呼吸急促，呼吸費力現象。甚至病人會有感覺到瀕死感，需要給予積極的氧氣，或需要給予氣管插管有創通氣，甚至需要予以體外膜肺氧合治療。

呼吸，是起點也是終點。如果我們自身有強大的呼吸系統，積極向上的心態，良好的器官功能，或許就沒有那麼多的意外。不良的呼吸存在於大部分現代人中，它會影響呼吸效率，體內二氧化碳無法完全排除乾淨，氧氣不足，影響內臟及其他器官功能，甚至影響一個人的心態。

呼吸是我們生命必須。它是一種動作，凡動作都與姿態，生理，心理及我們的日常生活密切相關。動作融入生活才會自然而然。關注生活、促進活動和參與，協助人們實現嚮往的美好生活，始終是作業治療專業人員的責任和使命，此次作業治療日活動重在向大眾科普正確的呼吸方式，實現真正的呼吸自由。

作業治療師需要綜合考慮有氧活動能力、肢體、力量等因素，在治療中可採用三維呼吸訓練方式說明其恢復身心機能、重返社會、提高生活品質。

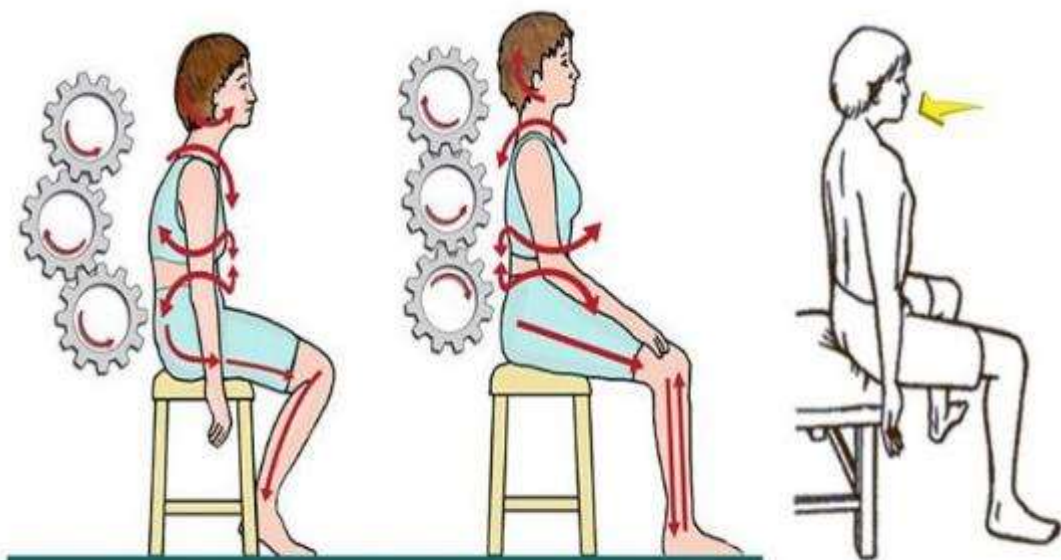
三維呼吸模式訓練中，通過呼吸訓練可增強主要呼吸肌(膈肌及腹橫肌)力量；通過縮唇呼吸訓練延長呼氣時間，促進肺換氣；通過降低機體

心理應激水準，緩解患者的焦慮狀態。

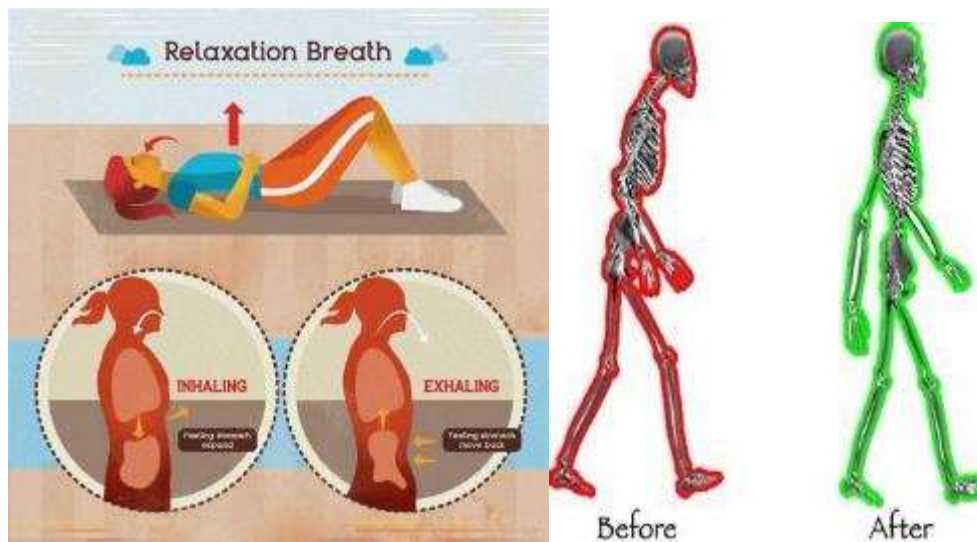


初級者呼吸訓練首選仰臥位，可於平臥或晚間休息時進行。身體放鬆躺於床面上，膝蓋屈曲至 90° ，膝間夾球，雙腳分開與髌同寬，保持骨盆在中立位。呼氣時，縮唇緩慢呼氣(如吹蠟燭)，腹部收用力，呼氣過程持久、均勻、有力；吸氣時，閉上口唇，鼻孔放鬆，氣體自然進入胸腔，吸氣末可用輕嗅氣的方式增加潮氣量。吸氣和呼氣的比例先在 1:2 進行，然後緩慢的使比值增加至 1:4。

Bruegger's Postural Cogwheel



在我們工作休息間隙，呼吸訓練也可在坐位下進行，臀部坐於椅子邊緣，雙手置於身體兩側，體重置於腳上，骨盆立于中立位，下巴內收，掌心向上，按照臥位元的呼吸方式進行，呼吸時避免代償活動，久而久之形成良好的呼吸模式。



在能夠基本掌握三維呼吸模式之後，可以嘗試將訓練融入生活，如在站立或者體位轉移時（小腹收緊，臀肌微用力；配合走路、跑步的節奏），最終使其成為習慣。

三維呼吸模式是及便捷又高效的。這種簡單而不花錢就能改變生活方式的方法，相比昂貴的用藥或者手術，沒有任何風險。呼吸時生命給予我們最好的韻律，每個人都曾經擁有過，現在就是我們找回人類原始呼吸韻律的最好時機。