

## 作業治療能給心肺康復帶來什麼？

丁東方

鄭州大學

近年來，我國心肺相關疾病的發病率和死亡率均呈上升趨勢<sup>[1,2]</sup>。健康宣教，慢病管理，急危重症的早期康復逐漸走進大眾視野。接受心肺康復的人群可以分為輕、中、重三個等級，而作業治療在其中具有重要價值。

### 1. 重症心肺患者的作業治療

對於重症的患者，“ABCDEF”集束化管理是目前重症心肺康復的核心<sup>[3]</sup>。節能技術和早期活動尤為重要。翻身、坐、站、踏步、走，為五個關鍵的節點。

在患者僅能翻身和坐起時，可以根據患者喜好，安排床上手工活動（如剪紙、擰螺絲、沙盤遊戲等）來增加患者上肢活動能力，還能有助於患者心理和社交能力的恢復。經心肺康復治療師評估後，當患者有能力進行病區內活動時，則早日幫助患者走出病房，可在治療師或家屬的陪同下，與家屬、醫務人員或病區內其他患者簡單交流，增加患者對自身疾病恢復的信心。經評估可行院區內活動時，則可行日光浴、林間穿行和購物等活動，讓患者早日接觸外界景光。在生命指征平穩和做好防護的前提下，鳥語花香的自然景觀和車水馬龍的社會場景，均對其自信心的建立和回歸社會的期望有所裨益。

然而目前重症監護病房內醫護人員的臨床工作強度較大，對作業治療相關知識的瞭解尚淺，限制了作業治療在心肺重症患者早期康復中的積極作用。

### 2. 慢性病心肺患者和亞健康人群的作業治療

對於冠心病，慢阻肺等慢病患者來說，心肺康復雖然在降低其再入院率和死亡率等方面具有重要作用，但患者的參與度和完成率較低<sup>[4]</sup>。而作業治療可以增加患者的依從性。心肺康復是指以運動為主要手段的非藥物干預方式，其中有氧運動是基礎<sup>[5]</sup>。而有氧運動的干預方式由於門診或病房條件的限制，大多僅為室內活動（如：跑步機、橢



圓機等)。雖然我們一直在加強對患者的健康宣教，告知其運動的益處，但對於具體的干預措施卻沒有較好的改進方案。患者執行心肺康復的動機不足，則無法堅持，自然不能看到長期運動的良好效果。

目前越來越多的大眾開始熱衷於馬拉松運動。為什麼同樣是有氧運動，馬拉松卻能得到大眾的追捧呢？這引起了筆者有關心肺疾病患者作業治療的思考。究其原因，可總結為以下幾點：

1. 運動能給身體帶來健康，降低疾病發生的風險。
2. 志同道合的跑友相互之間的鼓勵。
3. 可以領略不同賽區美好的風景。
4. 完成比賽後有紀念意義的獎牌留存。
5. 極限賽事的完成有助於提高跑者的自信<sup>[6]</sup>。

類比而言，從患者角度來看，進行心肺康復的動機僅有一點，即對身體健康有益。而作業治療卻能彌補其他幾個方面，增加心肺患者參與康復的積極性。列舉如下：

1. 增加患者與家屬、病友或醫務人員之間的交流，增加其康復的信心。
2. 對門診或病房康復環境進行改造，通過音樂、生活和社會場景模擬等多種方式，增加患者的依從性。
3. 分階段給患者頒發心肺康復相關“獎狀”，增加其滿足感和成就感。

綜上，如今論述心肺康復有益的文獻比比皆是，而讓患者貫徹執行心肺康復卻是一個難題。作業治療可以調動患者參與康復的動機。此外，環境改造等措施還能豐富心肺康復的內容。作業治療在未來有很好的前景，最終能造福於心肺疾病的患者。

## 參考文獻

- [1] 張海玉, 周琪, 許立華, 等. 1990 年和 2019 年中國心血管疾病負擔及危險因素研究. 現代生物醫學進展 2022; **22**(16): 3070-5.
- [2] 黃秋玉, 劉華, 榮湘江, 等. 近 10 年國內外慢性呼吸系統疾病康復的可視化分析. 中國康復理論與實踐 2022; **28**(08): 939-59.
- [3] 胡曄, 趙瑛, 解立新. 呼吸危重症患者的個體化康復策略. 中華結核和呼吸雜誌 2022; **45**(09): 841-4.
- [4] Ruano-Ravina A, Pena-Gil C, Abu-Assi E, et al. Participation and adherence to cardiac rehabilitation programs. A systematic review. Int J Cardiol 2016; **223**: 436-43.
- [5] 丁榮晶, 胡大一. 中國心臟康復與二級預防指南 2018 精要. 中華內科雜誌 2018; **57**(11): 802-10.
- [6] 肖力. 心理學視域下的城市馬拉松之發展. 四川體育科學 2020; **39**(02): 47-50.