

節省體力與你

胸肺復康教育小冊子

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力

節省體力



醫院管理局

職業治療職系及服務統籌委員會

目錄

節省體力與慢性肺病病人	1
節省體力原則	2-7
節省體力法運用	
◆ 基本自我照顧	8-10
◆ 家務	11-12
◆ 戶外及消閑活動	13-15
結論	16

前言

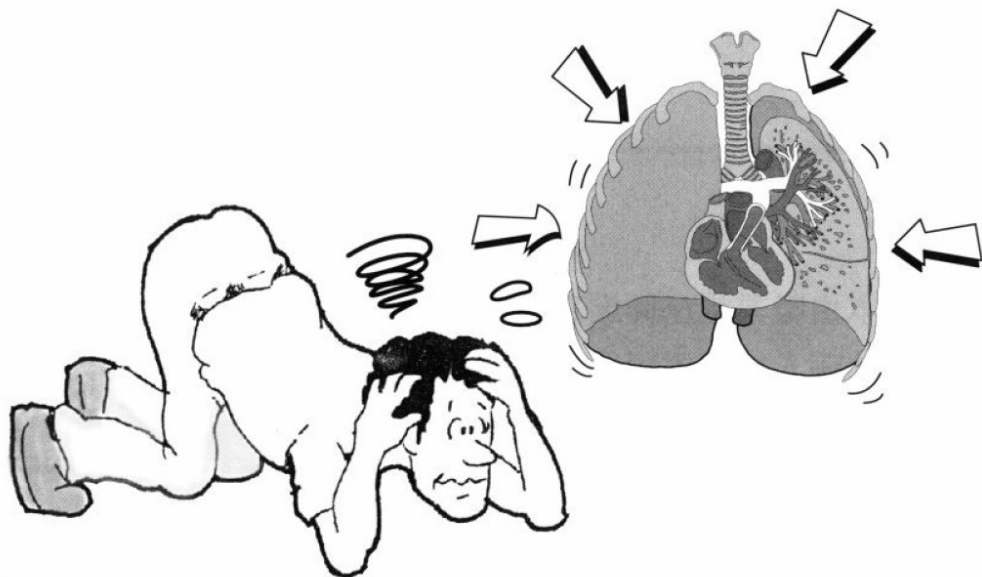
這本由職業治療師編寫的教育小冊子，目的是教導患有慢性肺病的病人如何應用節省體力原則於日常生活中，使病人的生活質素得以改善。

節省體力與慢性肺病病人

患有慢性肺病的人會常遇到以下問題:

1. 由於肺部吸收氧氣的功能減低，以致不能產生足夠的體力去應付日常活動。例如：梳頭或穿衣等做起來都會較吃力。
2. 氣喘引起恐懼，輕微的動作都可能觸發嚴重的氣喘。活動能力隨之減弱，漸漸變得依賴別人。

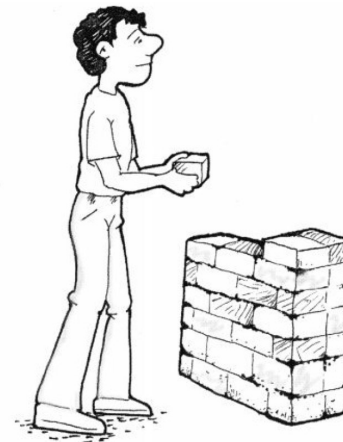
因此學懂如何節省體力，利用調節性呼吸法及運用正確的活動姿勢，是有助於減少氣喘，從而保持一定的日常活動能力。



節省體力原則

節省體力其實是盡量避免無謂的氧氣消耗，要節省體力只需記着以下五個要點，並在日常生活中多加應用，使其漸漸成為習慣。

- (一) 必須預先編排你的活動，
並跟據自己能力去計劃日程



- ◆ 預先安排每天的活動，把繁重及輕巧的工作交替進行，並減少不必要的工作。
- ◆ 在開始活動前，先收集及安排活動所需的用品。
- ◆ 每辦完一件事，都要有足夠休息才做下一件事。

(二) 必要時考慮使用輔助工具，

簡化工序或改善環境

- ◆ 使用現代化家居產品可幫助簡化工作，例如：使用易潔廚具、電動開罐器、微波爐等。
- ◆ 使用輔助器具：如長柄夾，可避免彎腰拾起地上的東西。
- ◆ 可利用手推車搬運比較重的物件。



(三) 工作節拍必須要適中

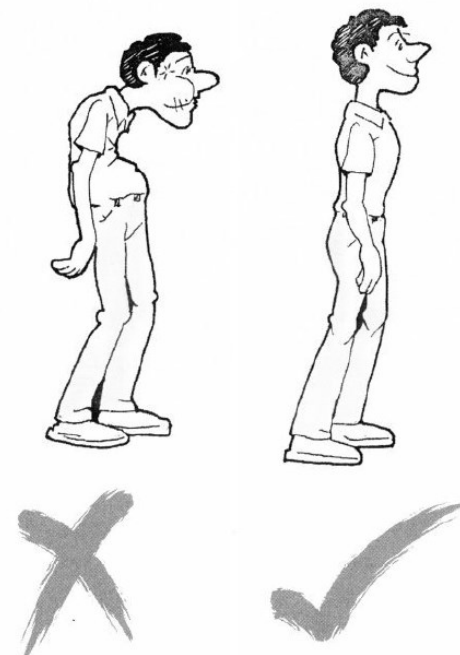
- ◆ 給予自己充足的時間去完成活動，而活動的節拍不宜太過急促。
- ◆ 在你感到疲乏前，應減低活動速度或停下來休息。



3

(四) 呼吸必須配合動作

- 1) 基本練習：控制呼吸節奏，用鼻輕吸氣約兩秒，然後用口慢慢將氣吹出，時間約為四至六秒。
- 2) 呼吸要配合姿勢：做伸展擴胸的動作（如伸直腰，舉高手時），應吸氣。當做收向身體的動作時（如彎腰，手收向身體時）應呼氣。
- 3) 呼吸要配合動作：當準備用力前，應吸氣，當出力時，應呼氣。

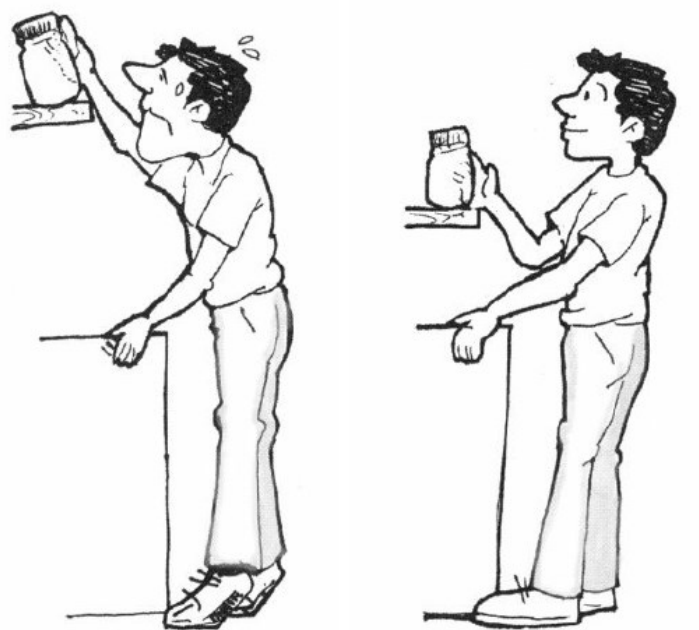


4

(五) 必須要避免過度消耗體力的動作及姿勢

1) 避免消耗體力及阻礙呼吸的姿勢

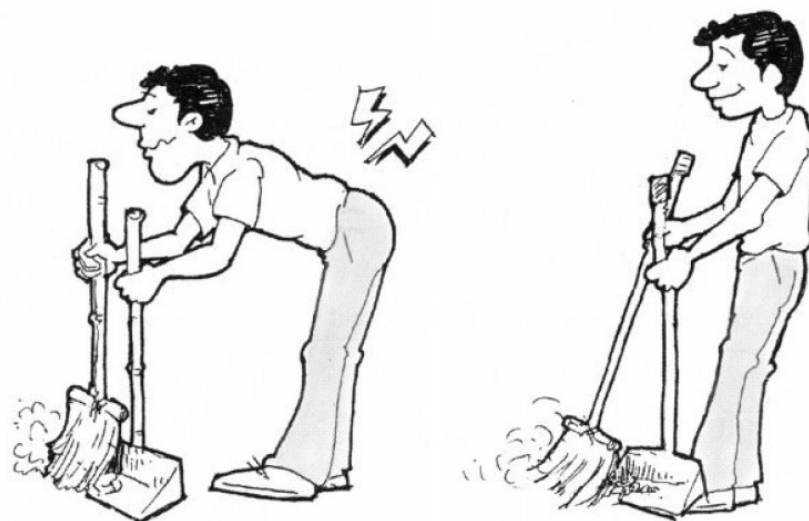
- ◆ 避免站立過久，蹲著或彎著腰工作；情況許可時應坐下來工作。
- ◆ 避免雙手提舉過高。



5

2) 運用合適的身體力學

- ◆ 進行活動時要挺直腰背，不良的姿勢會浪費體力。
- ◆ 物品應平均由兩手提取，雙手垂直並貼近身體。
- ◆ 將手肘承托於檯面工作（如剃鬚，削薯仔皮），會令活動變得較輕鬆。



6

3) 正確的工作姿勢

- ◆ 休息時，應找個地方坐下，把身體向前微彎，雙腳平放地上，放鬆肩膊，雙手放在大腿上，這個姿勢有助腹部呼吸的動作。
- ◆ 工作檯面不應太高，因為在工作中要經常舉起雙手是很吃力的事情。
- ◆ 工作檯面也不應太低，因為彎腰及蹲下工作令人呼吸不暢順。
- ◆ 從地上拾起重物時，要避免彎腰。應保持腰伸直，屈膝，雙腳發力幫助抬起物件。
- ◆ 提着或拾起重物時，應將物件盡量靠近身體。



節省體力之運用 — 基本自我照顧

(一) 進食

- ◆ 進食時要注意坐姿，不宜彎腰或半臥。
- ◆ 將拿碗筷的雙手手肘承托在檯上，菜碟盡量移近自己。
- ◆ 少食多餐能使你有足夠的時間去享受食物，避免氣喘。

(二) 梳洗

- ◆ 在洗面盆前坐下來洗面，刷牙，剃鬚及梳頭。
- ◆ 雙手手肘承在面盆上支持雙手進行活動。
- ◆ 用輕便的小毛巾，扭毛巾時配合正確的呼吸方法。抹面時，不要將鼻及口同時掩蓋。
- ◆ 可選用電動牙刷，鬚刨，以減低上肢的活動。

(三) 穿衣褲鞋襪

- ◆ 避免穿着緊身的衣服及鈕扣或拉鍊在背後的衣物。
- ◆ 選擇沒有鞋帶的鞋，以免彎腰縛鞋帶。
- ◆ 應坐下來穿上或脫下任何衣物。

(四) 上廁所

- ◆ 保持空氣流通，可安裝抽氣扇。
- ◆ 大便時，必須保持平均的呼吸，以免過度氣喘。平時多吃蔬菜、水果可使大便暢通。
- ◆ 留意坐廁高度，有需要時可加以改裝或使用廁所加高器。

(五) 洗澡

預備工作：

- 1) 選擇身體狀況及精神最好時洗澡。
- 2) 安排在使用舒張噴霧之後洗澡，若經測試而確定需要使用氧氣者應在洗澡過程中使用氧氣。
- 3) 先收拾所需要之洗澡用品，例如大毛巾、肥皂及衣物。
- 4) 預備一個可坐下的地方如椅子，浴缸板或廁所板坐下洗澡，花灑位置及用品需靠近自己。
- 5) 洗澡，洗頭使用水盤者，可將水盤放高，避免彎腰或蹲下；最簡單的洗澡方法是坐着用手提花灑及熱水爐。浴缸浸浴亦甚舒適簡單。



浴室環境：

- 1) 必須保持空氣流通，可使用抽氣扇或打開窗。
- 2) 不應有太多蒸氣，注意要先開冷水，再開熱水。

過程中應注意：

- 1) 先脫去衣服，用大毛巾圍著身體稍作休息，才開始洗澡。如使用熱水爐和花灑，可在此時慢慢調教水溫。
- 2) 清潔背部時可用長柄海綿或長毛巾，並要配合呼吸來洗刷。如：拉上便吸氣，拉下便呼氣。
- 3) 若洗澡中途需要休息，可用大毛巾圍著身體保暖，如先洗上身，圍著毛巾休息後，再洗下身。
- 4) 洗澡完畢，用大毛巾包著身體，抹乾水份，保持正確的呼吸並放鬆休息，然後穿回衣服。

節省體力法運用 — 家務

(一) 常用物品的擺放：

- ◆ 合時的衣物及內衣應放在隨手可取的抽屜或衣櫃。
- ◆ 常用的碗碟在清洗後，放在旁邊的乾碗碟架吹乾，不必每次抹乾及放回碗櫃。

(二) 煮食：

- ◆ 煮食時廚房空氣要保持流通，可裝上抽油煙機及抽氣扇。
- ◆ 煮食過程中，不應心急和貪快而同時處理幾項工序。例如：不應同時炒菜及蒸魚，這樣會使人容易緊張。
- ◆ 煎炸的烹飪方法會造成煙熏，容易引致氣喘。
- ◆ 摘菜，批皮及調味等工作，應坐下來處理。
- ◆ 在廚房內或門外放置椅子，以便中途休息。



(三) 洗衣：

- ◆ 盡量利用洗衣機及乾衣機。
- ◆ 手洗衣物太多時，應盡量坐下，不要蹲在地上洗衣。
- ◆ 如衣物太重，可分數次從洗衣機拿出或放入。
- ◆ 若要將衣物晾乾，應先坐下，然後把衣物逐件放在衣架上，再慢慢配合呼吸，將衣架掛起。



(四) 清潔及打掃：

- ◆ 粗重的家務應找人幫助。
- ◆ 打掃櫃底時，應坐在櫃前，每一下彎腰要配合呼吸。
- ◆ 編排好每日一項家務，如週一洗衫，週二掃地，週三抹櫃等……避免過於操勞。
- ◆ 如室內多塵，可使用吸塵機及戴上口罩。



節省體力法之運用 — 戶外及消閑活動

(一) 飲茶

- ◆ 預先計劃行程，所需時間及所到地方是否有斜坡或樓梯，並對自己體力有正確的了解。



(二) 晨運，行公園

- ◆ 炎夏時，選擇清涼的早上（大約五、六點）晨運會比較舒服。冬天應選擇有和暖太陽（大約上午八、九點）的時候，避免著涼，並可穿上高領衣服，或圍上頸巾。

(三) 購物

- ◆ 先計劃購物路線，避免浪費氣力。
- ◆ 重的物品應找家人或朋友幫助購買，或分開每日買一件。
- ◆ 購買太重之物品，可盡量使用送貨服務。
- ◆ 購物時可使用有肩帶的購物袋或有輪的小車。



(四) 覆診

- ◆ 依時到達指定覆診地點。
- ◆ 如需要非緊急救護車接送，可預先向姑娘申請。
- ◆ 如需要使用氧氣者，可向有關氧氣公司或職業治療師查詢詳情。
- ◆ 如病者感到體力不足，可購買或租借輪椅代步。

(五) 長途旅行

- ◆ 帶備充足藥物，適宜準備額外份量，以防不時之需。
- ◆ 在旅途中亦需要計劃定時休息，避免過度疲倦。
- ◆ 預先準備自己的病歷表及所服藥物名稱，有待緊急時使用。
- ◆ 行李最好用手拉車搬運或由家人代提。

結論

這本小冊子只是概括地介紹了一些技巧及原則，使慢性肺病病人可應用於日常生活中。治療期間如患者有任何疑問或病情有任何變化，請個別與職業治療師聯絡。

職業治療職系及服務統籌委員會
醫院管理局