



# 職業治療改善哮喘

對於哮喘患者而言，越趨嚴重的氣喘及頻密的病發都為生活帶來障礙，也使生活質素下降。職業治療師會根據患者的生活習慣及病情進行評估，使患者對自己的疾病及誘發因素更加了解，讓他們掌握一些生活技巧，培養健康生活模式，從而增進自我管理的效能。

## 盡量避開致敏原

從家居環境及起居活動中避開致敏原及預防呼吸道感染，是避免哮喘病發的主要策略。嚴重哮喘患者體能或有不足，然而改變一些生活習慣卻可補充不足。職業治療師會透過呼吸協調訓練，幫助患者將呼吸配合日常生活的動作，從而

減低氣喘程度及增加耐力。當患者能掌握平喘技巧，自然不會輕易被氣喘嚇怕了。

治療師也會教導患者一些節省體力技巧，並應用於日常生活之中，使他們更能掌握自己的體能及耐力，更容易應付日常活動之需求。治療師又會跟患者一起練習一些簡單的減壓技巧如「漸進式肌肉鬆弛法」及「意象鬆弛法」等，患者在日常生活中，如能擅於自我調節心理，對於內分泌和免疫功能的平衡，以及整體治療策略的療效，也有正面幫助。以下口訣可助患者掌握生活技巧：

注意呼吸和速度，平息氣喘靜心做  
利用工具和佈置，避免費力生活易  
放鬆身體除雜念，調節呼吸要鍛煉  
保持積極樂觀心，抗病能力自然增