

运动与慢性阻塞性肺病

享受更活跃的生活方式

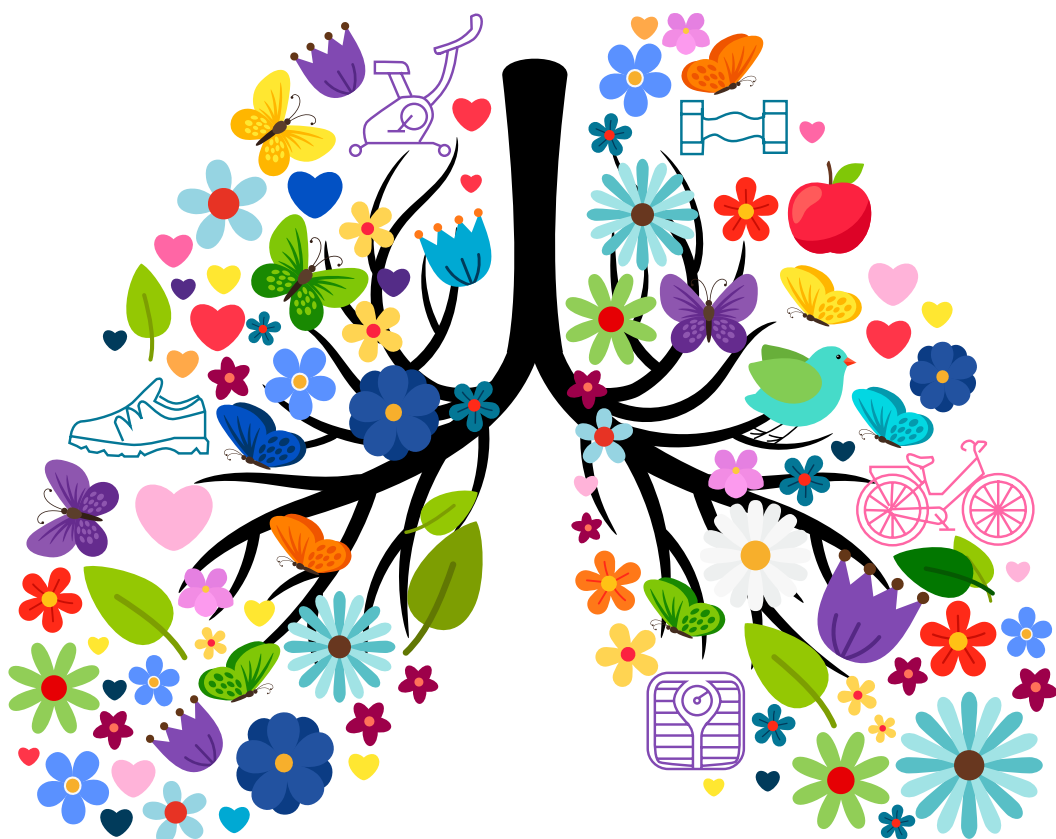


www.copdfoundation.org

只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。

目录

运动本身不能撤销慢性阻塞性肺病，但它可以帮助防止
您的肌肉因不活跃而变得虚弱。



运动与慢性阻塞性肺病.....	1
肺部康复.....	2
开始肺部康复.....	3
开始自己的运动计划.....	4
什么是好的运动计划.....	5
在运动中使用氧气.....	6
呼吸技巧.....	7
横膈膜呼吸法.....	8
安全运动.....	9
设定目标.....	10
资源.....	11
注释.....	12

AstraZeneca 

这份慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南的翻译由 AstraZeneca 赞助。



运动与慢性阻塞性肺病

如果您患有慢性阻塞性肺病 (COPD)，您可能会以为自己不能做运动。但是，如果以正确且安全的方式去做运动，运动将会是有助于治理您的COPD的最好方法之一。它将会帮助您减少气促，增加您的运动量，并且可以改进您整体的健康状况。

几乎所有 COPD 患者都会有以下的情况：



本指南中的信息不能取代您的医疗护理提供者提供的健康检查、信息或建议。在开始运动计划之前，您应联系您的医疗护理提供者。

肺部康复

如果您患有 COPD，您的医疗护理提供者可能会向您推荐专给COPD患者的特殊运动和教育计划。其中一项计划名为肺部康复。肺部康复主要成分之一就是运动。

除了运动之外，肺部康复还包括 COPD 相关教育和小组支持。它会帮助您去治理您的COPD和令您能自立生活。在肺部康复中，您将与拥有治疗气促患者经验的专业团队合作。他们将教您如何去治理您的COPD，让您感觉舒适，并提高您的运动量、您的生活质素以及您在计划完成时能保持活跃的能力。

参加肺部康复的最大益处之一就是结识其他有类似经历、感受和挑战的COPD 患者。

要获得在美国进行肺部康复的资格，您必须由您的医疗护理提供者转介。联邦医疗保险(Medicare)承担了大部分费用。一些保险公司可能不承担肺部康复的费用。如果发生这种情况，您的医疗护理提供者可以写一封信，解释您为什么需要该计划。向您的医疗护理提供者询问您所在地区肺部康复的要求。

开始肺部康复

当您第一次开始肺部康复时，团队将记录您的健康历史及与您讨论您目前的活动水平。他们会用对您来说是最重要的去设定一个目标。在您运动时他们会监测您的心率、血压和氧气水平，以确保您安全地运动。

在您的肺部康复计划中，您会学习到：

- 呼吸和放松的技巧
- 治理 COPD 的药物
- 休息和运动时氧气的需要
- 旅行的提示
- 应对 COPD 的方法



开始自己的运动计划

如果您不符合肺部康复计划的资格，您仍然可以自己增加日常活动和运动。运动会令您感觉舒适和帮助您呼吸畅顺。通常，运动会改善您的情绪和帮助您睡得更好。在开始您的运动计划之前，先想想您所喜爱做的是什麼运动。做自己喜爱的运动，您会比较容易继续运动下去。

去增加运动的趣味，您可以：

- 请朋友或家人与您一同运动。
- 加入专门的运动计划，例如 Silver Sneakers 或支持小组，例如 Better Breathers Club。
- 尝试参加健身课程或在健身房找一个有肺病患者合作经验的教练为您训练。
- 在家观看运动视频。
- 播放您最喜爱的音乐并跟随节拍去做运动。
- 尝试在商场或娱乐中心散步。

什么是一项好的运动计划？

一项好的运动计划会令您觉得很有享受和您会定时继续做下去的。COPD患者的重要运动包括：

伸展运动

做适当的伸展运动可以提高您的灵活性和减低您在运动时受伤的机会。每周最好做五次伸展运动。伸展前吸气，伸展时呼气。如有可能，每次伸展保持 10 至 30 秒。每次伸展重复三至五次。

耐力运动

耐力运动可以提高您心肺功能。这些运动可包括骑自行车，步行，手臂踏板运动，或各种踏步运动（包括跑步机）。

做耐力运动，您应该从缓慢而且容易的项目开始。您可以每星期将运动时间逐渐增加，即使只是多一两分钟也可以。不久，您的感受和呼吸就会更加好！但是不要停止，因为“您不用它，就会失去它！”每星期最少运动三天，才能保持您的精力。不要忘记在每次运动后做舒缓运动几分钟。

肌肉锻炼

强壮的肌肉能帮助您保持活跃。肌肉锻炼可通过举重或弹力带来训练。弹力带有不同颜色和难度。使用这些弹力带，您可以锻炼上半身和下半身的肌肉。强壮的腿部肌肉能帮助您步行得更远和更长时间。强壮的手臂和肩膀能帮助您更容易去穿衣服、洗澡和做家务。



在一般来说，做这些运动时，每种运动要重复5至10次（10“遍”）。当您觉得很容易做的时候，可以加重一磅。不要重复太多。

在运动中使用氧气

如果您目前正在用氧气，做运动时就一定要用。在您开始运动前大约五分钟，按照您的医疗护理提供者的指示设置您的氧气流量。如果您觉得运动对您来说太剧烈，您的氧气流量可能需要调整，但只能在您的医疗护理提供者告诉您调整时才能进行更改。切勿自行更改氧气流量。如有疑问，请避免做该活动和询问您的医疗护理提供者。

如果您感到疲倦、头晕、气喘，或者感到心跳加速和胸口痛，就要停止运动，同时要联络您的医疗护理提供者。运动时要听从您的身体，不要过劳。



呼吸技巧

呼吸技巧可以帮助减少您的气促和焦虑。呼吸运动主要有两种：

1. 抿唇呼吸法 (PLB)

这种呼吸技巧可以让您的气管打开的时间长一些，这就会减轻您的气促。它还可以帮助您集中精神、减慢呼吸和减少焦虑。抿唇呼吸法应在运动中和运动后使用，此方法可用于任何令您感觉气促的活动。

抿唇呼吸法：



2. 横膈膜呼吸法

这也称为腹式呼吸法。您的横膈膜是您的主要呼吸肌肉。

想要进行横膈膜呼吸，首先要仰卧（当您适应了这种技巧时，您便可在坐着、站着和做活动时试用这种方法去呼吸。）

当您适应了这种呼吸方法后，您便可用它来减轻在日常生活中的气促。



安全运动

中等水平的运动会帮助提高您的耐力。这样您就可以做得更多活动和做得更长久。适度的运动还可以改善您的肺部和心脏的运作。

我什么时候不适宜运动？

在开始您的运动计划之前，将以下的项目給您的医疗护理提供者参看和讨论您的个人情况。跟他一起将您自己的“适宜”和“不适宜”症状加上去。

适宜运动：

- ☐ 我感觉疲倦。
- ☐ 我有轻微的头痛。
- ☐ 我今天感觉不适。
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

不适宜运动：

- ☐ 我感觉胃部不适。
- ☐ 我突然感到腿痛和胸痛。
- ☐ 我的氧气用完了。
- ☐ 我发烧或感觉不适。
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

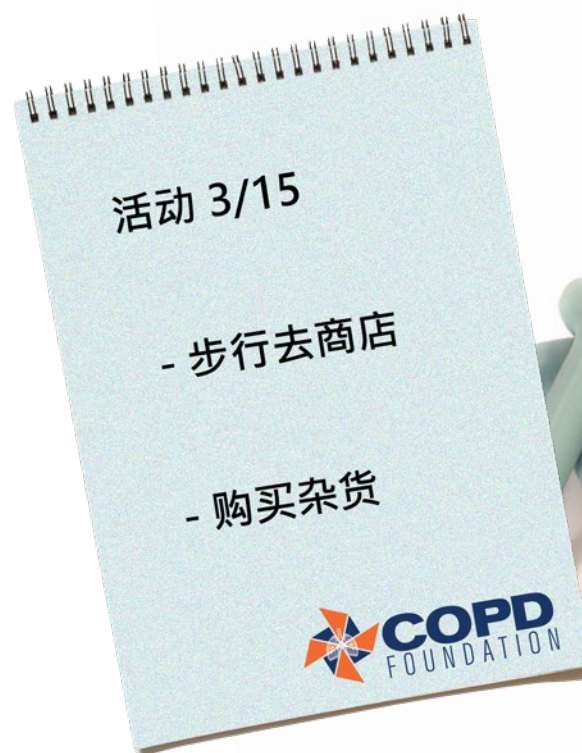


设定目标

在开始新的运动计划时，设定一个目标对您会有帮助。您可以在医疗护理提供者的帮助下设定目标。设定一个小目标并为之努力，当您达到时可奖励自己。您的小目标可能只是步行到附近的邻居。您能够达到此目标后，再设定另外一个目标！完成这些较小的目标将帮助您实现您的主要目标。很快，您就可以达到您原定步行更远的目标了。

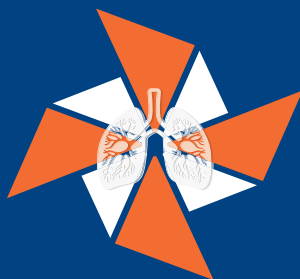
您可以做到！

缓慢而稳定是 COPD 患者运动的关键。听从您的医疗护理提供者的建议，透过适度的活动和运动来保持活跃，您会开始感觉比以前舒服。设定小目标，向着更大的目标努力，不要着急！保持活跃会提高您的活力、力量和灵活性；很快，您会发现您的心情变得好，气促减少，和您可以做更多您喜欢的事情。做更多您最喜欢的活动和运动将帮助您过着更健康的生活。



想要了解更多关于其他 COPD 患者对在患 COPD 的情况下运动的看法，浏览慢性阻塞性肺病基金会的 在线社区 COPD360social，网址为 www.copd360social.org

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 社区支持热线:
1-866-316-COPD (2673)

支气管扩张和 NTM 信息热线:
1-833-411-LUNG (5864)

本指南已由慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南审核团队成员
进行审核

COPD基金会感谢叶镇强医生在翻译本教材方面的专业知识