

# 擁有自由自在的呼吸



口腔醫學部 王振穎醫師

蛇年開春喜迎新的一年，今年過年出國旅遊的熱潮依舊很旺，秋冬時節卻是好發呼吸道疾病的季節。過年期間日本這個國人最愛旅遊的國家盛行流感，農曆年後也驚傳知名藝人疑似流感引發肺炎而在日本離世的消息。不得不承認，呼吸道的疾病和傳染病儼然就是近代醫療和公共衛生的艱鉅挑戰和大魔王。臺大醫院團隊自從迎戰 SARS 以來，也歷經了過去幾年 COVID 的挑戰，對於呼吸道疾病從診斷到處置照護原則都有專業的能力和經驗，本期的文章特別也圍繞呼吸道疾病照護的主題來分享。

洪淑敏呼吸治療師講述新冠肺炎康復病患可透過住院中和出院後的肺復原訓練計畫來加速全身功能的恢復，除了運動耐力不佳的情況可以明顯改善，亦可減緩呼吸困難的狀況。對於身體較為虛弱的患者而言，居家肺復原訓練可降低再感染的風險，臺大病患亦可由門診轉介到內科肺復原室來進行詳細的評估。

根據衛福部 2023 年公布肺炎死亡 1.7 萬人，已躍居十大死因第三位，陳燕雅護理長詳盡說明肺炎的護理指導要點，除了基本的藥物治療和氧氣治療外，追蹤胸部 X 光及血液檢查也是常見的必要措施。居家加強手部衛生，避免以手碰觸口鼻，外出戴口罩，及減少與有呼吸道症狀的人接觸都是疫情後國人

早應已建立的常識，高危險族群主動接受流感疫苗以及肺炎鏈球菌疫苗施打，也是防範於未然、利人利己的重要公衛措施。此外，特別是中風、帕金森氏症、長期臥床或老年人要避免吸入性肺炎的發生。

而當兒童有慢性「濕」聲或有痰的咳嗽伴隨不費力的呼吸不舒服、反覆喘息和咳血、生長遲滯、杵狀指時，是否要警覺盡快就醫？小兒部王景甲醫師針對兒童支氣管擴張症有詳盡的介紹，早期的診斷和治療可以有效降低支氣管擴張症的死亡率，治療上，要妥善配合使用抗生素藥物，及藉由物理姿勢引流或輔助咳痰來規律保持呼吸道分泌物的清除以積極避免肺部感染。

呼吸道議題之外，針對小男生尿道外裂的診斷和手術治療，小兒外科許文明醫師建議家長應儘早尋求專業醫師的評估和矯正治療，以期早日恢復正常的生殖器功能和外觀，並減少小男生自尊心受損或造成心理上的負擔。

希望本期內容能幫助大家對呼吸道疾病不再恐懼，發生了也能以積極正面的態度進行診斷和治療，讓我們都擁有自由自在的呼吸。迎接新的一年，祝福大家想蛇麼、做蛇麼都心想事成，健健康康，平平安安。