大林

六月八日

與肺動脈高壓和平共處 遠離發作風險

「最近怎麼爬個樓梯就氣喘吁吁？」、「走路好像喘不停？購物提東西覺得喘不過氣？」肺動脈高壓也被稱為心臟癌症，為一種罕見疾病，由於症狀不具特異性，診斷和治療往往被延誤，大林慈濟醫院心臟內科在六月八日上午，首次舉辦肺動脈高壓病友會，由簡振宇醫師及體能訓練師郭哲君為病友分享飲食及運動的注意事項，讓病人學習如何與肺動脈高壓和平共處。

由於肺動脈高壓屬於罕見疾病，加上診斷、治療不易，雲嘉地區病人數並不多，但用心發掘，仍有許多病人有此疾病和治療需求，大林慈濟醫院副院長賴俊良指出，心臟內科簡振宇醫師是嘉義、雲林地區少數願意不辭辛苦收治此類病人的心臟內科醫師，讓雲嘉地區的肺動脈高壓病人能得到更好的照顧。

簡振宇醫師表示，目前大林慈濟醫院收治的肺動脈高壓病人約十幾位，心臟內科也與風濕免疫科合作，找出風濕免疫科病人中有潛在肺動脈高壓風險的病人，早期發現，早期治療。透過舉辦肺動脈高壓病友會，希望讓病人對自己的疾病有更多的認識，也透過交流的機會，讓大家知道自己並不孤單，有很多類似的病人在一起努力。

簡振宇醫師指出，肺動脈高壓的症狀不具專一性，常見症狀除了「喘、咳、血、腫、暈」之外，也有可能出現疲倦、聲音嘶啞等症狀，甚至肺動脈高壓可能會對患者引發右心衰竭危機。因為症

簡振宇醫師分享飲食及運動的注意事項，讓病人學習如何與肺動脈高壓和平共處。

高功能運動醫學中心體能訓練師郭哲君針對肺動脈高壓患者的狀況，教導病人如何正確運動及呼吸訓練。

大林慈濟醫院心臟內科於六月八日上午首次舉辦肺動脈高壓病友會。

狀類似於其他心血管疾病，因此確診不易。通常須透過一系列檢查來排除其他可能的病況，最終才會確立診斷為肺動脈高壓。

肺動脈高壓的整體治療目標，是讓患者達到及維持在低風險狀態，讓一年內的死亡率低於百分之三，簡振宇醫師提醒病友，除了按時服藥、定期回診外，也要建立良好的飲食習慣，均衡攝取各類食物，低鹽、低鈉飲食及控制水分攝取，為身體提供充足的營養。

高功能運動醫學中心體能訓練師郭哲君則針對肺動脈高壓患者的狀況，教導病人如何正確運動及呼吸訓練，在家中可以利用彈力帶等道具，做簡單的運動。她提醒病人，自我評估體力狀態，選擇可以做的事，不勉強做過多或劇烈的活動，運動時請隨時注意自身狀況，一旦出現有頭暈、心悸或胸部不適等症狀現象，請馬上停止運動。若不清楚能否運動、運動程度及時間長短，請與醫療專業人員討論，確認是在安全狀態下適度運動，才能動得健康、動得安心！

家住雲林的病友劉小姐罹病十年，原本在中部醫院就醫，後來在病友介紹下，來到大林慈濟醫院就醫，劉小姐對於大林慈院的醫療照護十分肯定，且個案管理師的連繫、關心，比其他醫院更用心。治療至今，只要避免走路太快或爬樓梯爬太多層，都沒有問題，需住院治療的頻率也變低了。第一次參加病友會，除了可以多認識病友、交流，透過醫師的衛教，也能更詳細了解肺動脈高壓這個疾病。（文、攝影／黃小娟）