

淨化養肺深呼吸



我們與喘的距離

呼吸就像陽光、空氣、水一樣，是人們維持生存的基本需求，一呼一吸的過程是如此的自然而然而，以至於人們似乎忘記了它的重要性！

國健署最新公布110年十大癌症，肺癌首次登上榜首，擠下蟬聯15年的大腸癌！發生率、發生人數首居第一！主因和每日生活環境息息相關：飲食習慣、室內與室外的空氣品質惡化、職場環境與家族史等可能性。與此同時，肺炎、肺阻塞等呼吸道疾病更會影響出院預後和肺部功能退化，使死亡風險大幅提升。

因此如何預防與保養肺部，可以每分每秒都大口深呼吸，讓生活更加暢快呢？讓我們一起看下去吧！

【養肺5法大作戰】

- 1 以氣養肺**
勇敢戒菸並拒絕二手菸、避免在空氣汙染環境久待。
- 2 以食養肺**
均衡六大類飲食的當季食材、充足水分是必備關鍵。
- 3 以動養肺**
每周有氧運動150分與胸腔保健運動有助提升肺活量。
- 4 以藥養肺**
藥膳食補已成為日常，民眾可依季節選擇滋補潤肺。
- 5 篩檢疫苗**
針對符合對象皆可提早進行電腦斷層篩檢及肺炎疫苗施打，預防保障、及早發現、提早治療、降低重症。



衛教影片



問卷調查

天主教聖馬爾定醫院
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

營養室 關心您