

屯門醫院物理治療部

屯門醫院物理治療部

Physiotherapy Department

Tuen Mun Hospital

家居氧氣治療指引

家居氧气治疗指引 Home Oxygen Therapy



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster



TUEN MUN HOSPITAL

家居氧氣治療的目的及好處

家居氧气治疗的目的及好处

The Purpose and Advantages of Home Oxygen Therapy

慢性阻塞性肺病患者因肺部功能減弱，不能有效地取得足夠的氧氣，出現過低血液含氧量，容易引起氣喘及頭暈的情況。長期缺氧可導致血壓升高，增加心臟衰竭的風險。

家居氧氣治療可以：

1. 提升血液含氧量，減低心肺負荷及因缺氧而引起的併發症
2. 改善氣喘，提高活動能力，改善生活質素
3. 每日連續使用15小時或以上，有效提升存活率

慢性阻塞性肺病患者因肺部功能減弱，不能有效地取得足够的氧气，出现过低血液含氧量，容易引起气喘及头晕的情况。长期缺氧可导致血压升高，增加心脏衰竭的风险。

家居氧气治疗可以：

1. 提升血液含氧量，減低心肺負荷及因缺氧而引起的併發症
2. 改善氣喘，提高活動能力，改善生活質素
3. 每日連續使用15小時或以上，有效提升存活率

Patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD) cannot get enough oxygen because of decreased lung function. Low blood oxygen easily causes shortness of breath and dizziness. It leads to high blood pressure and heart failure in long term. Home oxygen therapy can:

1. Increase oxygen in blood, and decrease stress to heart and lung.
2. Reduce shortness of breath, thus improving physical function and quality of life
3. Increase chance of survival (continuous use for 15 hours or above daily)

氧療儀器種類

氧疗仪器种类 Types of Home Oxygen Therapy Equipment

物理治療師會按患者需要，安排不同種類的設備或配件。

物理治疗师会按患者需要，安排不同种类的设备或配件。

Physiotherapists prescribe different types of oxygen therapy equipment or gadget according to patients' need.

室內使用 室內使用 Indoor	外出使用 外出使用 Outdoor	* 外出時可配合手提袋 或手推車使用 外出時可配合手提袋或 手推車使用 Bag or trolley can be used when going outdoor.
家居氧氣儀器 家居氧气仪器 Home Oxygen Concentrator 	手提式氧氣瓶 手提式氧气瓶 Portable Oxygen Cylinder 	
	手提式氧氣機 手提式氧气机 Portable Oxygen Concentrator 	 

氧氣治療處方指引

氧气治疗处方指引 Guidelines for Prescribing Home Oxygen Therapy

在日常生活中，患者需按專業建議來調校氧氣度數，以應付不同活動程度或時間的氧氣需求。

在日常生活中，患者需按专业建议来调校氧气度数，以应付不同活动程度或时间的氧量需求。

To cope with different activity levels, adjust the oxygen flow rate according to professional advice.




● 使用時間

- 活動及睡眠時使用，全日連續使用15小時或以上效果最為理想
- 只需活動時使用 只需睡眠時使用 舒緩性治療

使用时间

- 活动及睡眠时使用，全日连续使用15小时或以上效果最为理想
 - 只需活动时使用 只需睡眠时使用 舒缓性治疗
- Usage
- During physical activities and sleep (most effective with continuous use of 15 hours or above daily)
 - During physical activities Night use Palliative care

● 日常生活指引 日常生活指引 Guidelines for different physical activities

活動程度 活动程度 Physical activity levels	度數 (公升/分鐘) 度数 (公升/分钟) Flow Rate (L/min)
靜止時 例如：坐著閱讀 静止时 例如：坐着阅读 Resting e.g. reading 	
 睡眠時 例如：午睡、晚上就寢 睡眠时 例如：午睡、晚上就寢 During sleep e.g. napping, sleeping at night	
運動時 例如：上落樓梯/ 斜坡、屋內行走 运动时 例如：上落楼梯/ 斜坡、屋內行走 During activity e.g. climbing up and down stairs/slope, indoor walking 	

運動治療

运动治疗 Exercise Therapy

恆常運動有助保持心肺功能及耐力，以應付日常生活所需，增強抵抗力，並減低氣喘發作機會。

Regular exercise is important for maintaining and enhancing cardiopulmonary fitness. It can strengthen the immune system and reduce the chance of recurrent exacerbation.

Regular exercise is important for maintaining and enhancing cardiopulmonary fitness. It can strengthen the immune system and reduce the chance of recurrent exacerbation.

● 肌力鍛鍊 肌力锻炼 Strengthening Exercise

* 可用沙包或水樽作重量，每個動作做10下，做3組，每日3次，維持3-5秒。

可用沙包或水樽作重量，每个动作做10下，做3组，每日3次，维持3-5秒。

Sandbag or water bottle can be used as weight, hold 3-5 seconds, 10 repetitions / set, 3 sets / time, 3 times / day for each muscle group.



三角肌
向外舉高至肩膀水平位置
三角肌
向外举高至肩膀水平位置
Deltoid
Elevate the arm to shoulder level, and then put it down slowly.



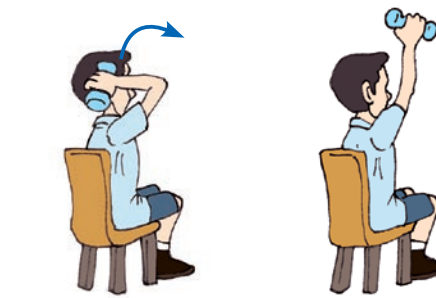
手臂二頭肌
手握重量，手肘慢慢屈曲，然後放下
手臂二头肌
手握重量，手肘慢慢屈曲，然後放下
Biceps
Bend the elbow with the weight, then put it down.



大腿四頭肌
將重量綁在足踝，把小腿踢起，然後慢慢放下
大腿四头肌
将重量绑在足踝，把小腿踢起，然后慢慢放下
Quadriceps
Tie the weight around ankle. Straighten the knee and then lower down slowly.



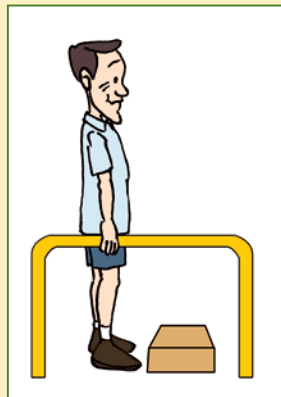
小腿肌肉
手扶椅子，蹬起腳跟，然後慢慢放下
小腿肌肉
手扶椅子，蹬起脚跟，然后慢慢放下
Calf Muscles
Hold the chair and raise the heels, then lower down slowly.



手臂三頭肌
手握重量，將手舉高，然後屈曲手肘，再慢慢伸直
手臂三头肌
手握重量，将手举高，然后屈曲手肘，再慢慢伸直
Triceps
Raise the arm up with elbow bent, then straighten the arm slowly and put it down to the original position.

帶氧運動

带氧运动 Aerobic Exercise



● 踏級練習
急步行、踏級練習或跑步等，持續 20-30分鐘，做帶氧運動時或需調較氧氣至 ____ 度。

踏级练习
急步行、踏级练习或跑步等，持续 20-30分钟，做带氧运动时需调较氧气至 ____ 度。

Stepping Exercise
E.g. Brisk walking, stepping or running for 20-30 minutes. Flow rate can be adjusted to ____ L/min during aerobic exercise.

根據下方的自我評估表，建議做運動時分數維持在4-6分之間。

根据下方的自我评估表，建议做运动时分数维持在4-6分之间。
According to the Rating Perceived Exertion Scale (RPE), the RPE score should be maintained between 4-6 out of 10 during exercise.

氣喘程度 ←	自我評估表	→ 辛苦程度
全無感覺 Nothing at all	0	全無感覺 Nothing at all
非常輕微 Very, very slight (just noticeable)	0.5	非常輕微 Very, very slight (just noticeable)
很輕微 Very slight	1	很輕微 Very slight
輕微 Slight	2	輕微 Slight
普通 Moderate	3	普通 Moderate
頗氣喘 Somewhat severe	4	有點辛苦 Somewhat severe
強烈氣喘 Severe	5	辛苦 Severe
	6	
非常強烈氣喘 Very severe	7	非常辛苦 Very severe
	8	
	9	
極度氣喘 (到達真點) Maximal	10	極度氣喘 (到達真點) Maximal

自我評估表 Rating Perceived Exertion Scale

清潔指引

清潔指引 Cleansing Procedures

	次數 次数 Frequency	步驟 步骤 Procedure
氧氣機 氧气机 Oxygen Concentrator	每月 每月 Monthly	用乾布抹機身，不要用水。 用干布抹机身，不要用水。 Use dry cloth instead of water to clean the body.
氧氣喉出氣部分 氧气喉出气部分 Nasal Cannula	每天 每天 Daily	用稀釋視水清潔，再用溫水沖洗乾淨。 用稀释视水清洁，再用温水冲洗干净。 Use diluted soap water to clean and then rinse with warm water.
氧氣喉管 氧气喉管 Oxygen Tubing	每星期 每星期 Weekly	浸於稀釋視水中15分鐘，再用溫水沖洗乾淨後，風乾備用。 浸于稀释视水中15分钟，再用温水冲洗干净后，风干备用。 Soaking in soap water for 15 minutes, and then rinse with warm water.
省氧鼻喉 省氧鼻喉 Oxygen Conserver	每天 每天 Daily	應使用乾布清潔。不要使用水。它應該每月更換。 应使用干布清洁。不要使用水。它应该每月更换。 Use a dry cloth to clean. Do not use water. It should be replaced monthly.
隔塵網 隔尘网 Air Filter	每星期 每星期 Weekly	用稀釋視水清洗，然後用溫水沖洗乾淨，再用布吸乾，風乾備用。 用稀释视水清洗，然后用温水冲洗干净，再用布吸干，风干备用。 Clean with diluted soap water and rinse it with warm water.

- * 個別氧氣機型號的隔塵網或過濾器不可清洗，詳情請跟隨治療師或氧氣機公司指引。
- * 个别氧气机型号的隔尘网或过滤器不可清洗，详情请跟随治疗师或氧气机公司指引。
- * Some oxygen concentrator models are not equipped with air filter or their filters are non-washable. Please follow the guidelines of physiotherapists or the manufacturer.

安全須知

安全須知 Safety Precautions



為確保氧氣機的正常運作，須定期聯絡供應商作檢查。
为确保氧气的正常运作，须定期联络供应商作检查。
Arrange regular check-up by the manufacturer of the oxygen concentrator to ensure normal functioning.

必須保持室內空氣流通。氧氣機背後不可有任何阻擋。
必须保持室内空气流通。氧气机背后不可有任何阻挡。
Oxygen concentrator should be operated in spacious and well-ventilated area for proper functioning.

切勿吸煙，所有氧氣機必須遠離火種及易燃物品。
切勿吸烟，所有氧气机必须远离火种及易燃物品。
Smoking is prohibited. Oxygen concentrator must be kept away from kindling and flammable material.

如預知大廈停電或機件故障，應先聯絡供應商租借氧氣瓶。
如预知大厦停电或机件故障，应先联络供应商租借氧气瓶。
Users should contact the manufacturer in advance for renting oxygen cylinder in case of power cut or machine malfunction.

獨立使用一個插座，以免電壓不足。
独立使用一个插座，以免电压不足。
Use a single electrical socket.

空氣質素健康指數

空氣質素健康指數 Air Quality Health Index(AQHI)

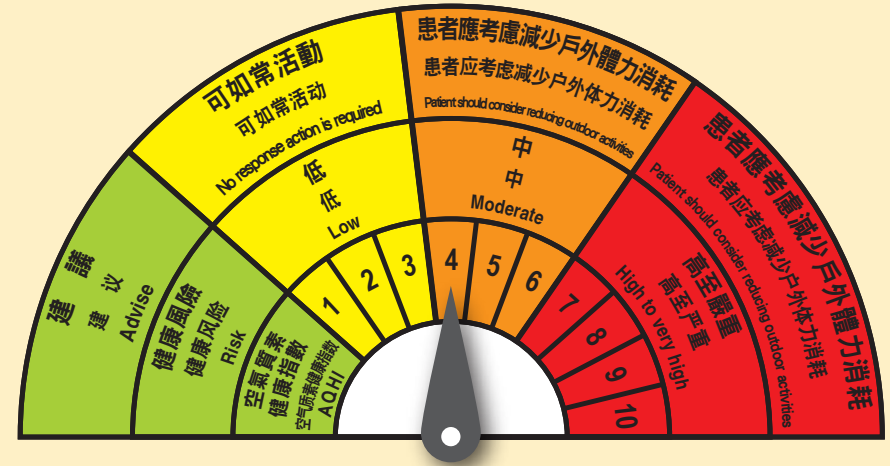
空氣污染可引發短期健康風險，對心臟病或呼吸系統疾病患者更尤影響。建議患者可留意電視或電台公布的空氣質素健康指數。

空气污染可引发短期健康风险，对心脏病或呼吸系统疾病患者更尤影响。建议患者可留意电视或电台公布的空气质量健康指数。

Air pollution may worsen conditions of patients with heart or lung diseases. Patients should pay special attention to AQHI through television or radio.

不同的空氣質素健康指數代表不同的健康風險，患者應根據下圖指示作出相應戶外活動調整。

不同的空气质量健康指数代表不同的健康风险，患者应根据下图指示作出相应户外活动调整。



必須遵照醫生或物理治療師的指示進行氧氣治療，切勿擅自停用或更改度數。如有任何不適或疑問，應與主診醫生及物理治療師商討。

必须遵照医生或物理治疗师的指示进行氧气治疗，切勿擅自停用或更改度数。如有任何不适或疑问，应与主诊医生及物理治疗师商讨。

Patients must follow the instructions of oxygen therapy from doctors or physiotherapists. Please contact them in case of enquiry.

日期 日期 Date (日/月/年) (日/月/年) (dd/mm/yy)	起床後 起床后 Early morning		坐著靜止時 坐着静止时 Resting		運動時 运动时 During exercise		就寢前 就寝前 Before sleep	
	度數 度数 Flow rate (L/min)	血氧 血氧 SpO ₂ (%)	度數 度数 Flow rate (L/min)	血氧 血氧 SpO ₂ (%)	度數 度数 Flow rate (L/min)	血氧 血氧 SpO ₂ (%)	度數 度数 Flow rate (L/min)	血氧 血氧 SpO ₂ (%)

鳴謝 新界西醫院聯網 病人啓力基金 編輯日期 2016年10月
 鸣谢 新界西医院联网 病人启力基金 编辑日期 2016年10月
 Acknowledgement: Patient Empowerment Program, New Territories West Cluster