



루게릭병 클리닉 소식지



루게릭병클리닉
Lou Gehrig Clinic

Lou Gehrig Clinic Hanyang University Hospital

♠ 근위축성측삭경화증 환자를 위한 가족 참여 자가관리 프로그램 ♠

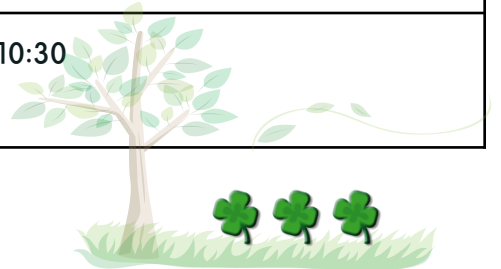
아침 저녁으로 일교차가 매우 심하고, 황사도 잦아지고 있습니다.

외출하실 때에는 항상 얇은 옷을 껴입으시어 체온을 유지하시고, 마스크와 모자 등을 구비하셔서 황사 및 자외선으로부터 몸을 보호하시기 바랍니다.

5월28일 클리닉 강의 시간에는 ‘루게릭병 + 아로마오일을 이용한 치료법’을 새롭게 시도해 보고자 합니다. 대상은 루게릭병 환우분들께만 시행할 예정이므로, 보호자분만 오시지 마시고 환우분들도 직접 참여하셔서 아로마오일 치료법 시범을 직접 받아보시기 바랍니다.

자가관리 프로그램 일정 안내

5월28일	▶ 신비로운 아로마테라피의 효능 및 마사지 (60분 - 강의와 실습) ▶ 루게릭병 진단과 치료 : 질의 및 응답 (15분 소요 예정)	차정희 교수 (가톨릭의과대학 수치료 사업단 - 선임연구위원, 외래교수) 김승현 교수 (한양대학병원 신경과)
강의장소 : 본관 지하1층 '난치성 신경계질환 세포치료센터 회의실' 시간 : 오전 9시30분 ~ 10시45분 강의 후 진료 : 본관1층 신경과 외래		
6월18일 (3째주)	루게릭병의 새로운 치료	백원기 교수 (한양대학병원 신경과)
강의장소 : 본관3층 강당 / 시간 : 오전 9:30~10:30 강의 후 진료 : 본관1층 외래		



총괄 책임자 : 김승현 교수

신경과 전문의 - 김승현 교수 고성호 교수 백원기 교수 오기욱/박진세 전임의 재활의학과 전문의 - 이규훈/김태곤 교수 신경과 전공의 - 오경필, 오성일 외 11명	환자 관리 - 김소영, 안지원, 오주연 간호사
	영양관리 - 백희준 영양사
	복지정책 - 성명순 사회 복지사
	봉사 - 서울여자간호대학 간호학부학생 (기(氣)손반사 동아리)
	예약(외래) : 02) 2290-8367 문의사항 : 02) 2290-8369

주소가 바뀌었거나, 개인사정으로 소식지 받기를 원치 않는 경우는 직접 전화를 주시기 바랍니다

♣ 2011년 4월 클리닉 강의 요약 ♣

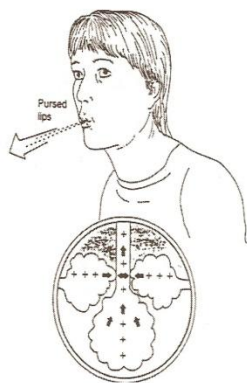
◆ 호흡재활의 기본원칙 ◆

- 금연
- 예방접종
- 흡입제 (스테로이드, 베타-2 작용제..)
- 장기간의 산소 치료
- 적절한 영양 및 수분 섭취

◆ 기도분비물 제거 ◆

- ① 기도 분비물을 쉽게 배출하기 위해서는 객담이 묽어져야 함
- ② 객담을 묽게 하기 위해서 수분 섭취를 충분히 섭취 (하루 2 L 정도)
- ③ 네블라이저 사용
- ④ 열 증기 샤워

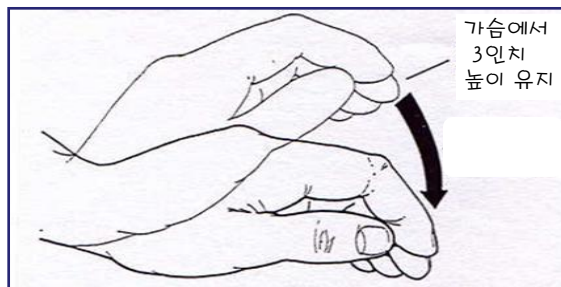
◆ 입 오무려 숨쉬기-Pursed-lip breathing ◆



- 편안한 자세로
- 입을 다물고 코로 숨을 들이 쉰다
- 입을 오무리고 천천히 숨을 내쉰다
- 흡기와 호기는 1:2로
- 이때 배에 힘을 주어서는 안된다.

◆ 기도 분비물 제거 - 두드리기, 진동 ◆

- 체위배액과 같이 사용하여 효과를 높일 수 있음
- 손이나 컵 등으로 3-5분간 가볍게 두드린다
 - 손목스냅을 사용하며, 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 모두 시행 가능 (아래그림 참조)
- 진동은 손이나 바이브레이터를 사용한다
 - 호기 시에만 사용



◆ 횡경막 호흡 ◆

- 편안한 자세
- 한 손은 앞가슴
- 한 손은 복부
- 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 복부 위의 손이 들락 날락 하는 것을 느낀다
- 앞가슴 위의 손에서는 움직임이 느껴지지 않는다

◆ 개구리 호흡법 ◆

- 혀와 인두 근육을 이용하여 공기덩어리를 삼키듯이 폐에 누적시키는 호흡법
- 1회 호흡에 6-9회의 삼킴 시행
- 1회의 삼킴에 50-200 ml 의 공기를 누적시킬 수 있다
- 폐내에 최대 1,800 ml 의 공기를 주입할 수 있다

◆ 보조 기침 훈련 ◆

기침할 때 복부에 압력을 가하여 최대 기침 유량을 증가시킨다.
(적당한 압력으로 지지해주는 정도가 적합합니다.)



◆ 공기 누적 훈련 ◆

- 폐와 흉곽의 탄성을 유지시켜 준다
- 폐활량이 1.5 L 이하일 때는 호기 근육만으로 충분한 강도의 기침을 유도할 수 없으므로 기침 전 공기주입을 통해 보조 기침을 유도한다

