



루게릭병 클리닉 소식지



루게릭병클리닉
Lou Gehrig Clinic

Lou Gehrig Clinic Hanyang University Hospital

♠ 근위축성측삭경화증 환자를 위한 가족 참여 자가관리 프로그램 ♠

벌써 겨울이 시작되어 한낮에도 외투를 여미게 되는 계절이 되었습니다.

체온관리에 유의하시고, 건조한 날씨에 적절한 습도유지는 물론 실내환기에 신경 쓰셔서 감기에 걸리지 않도록 조심하시기 바랍니다.

또한 기온이 낮아지면서 우리 환우 분들의 야외 활동에 지장이 생기게 되는 것 같습니다.

실내에서 규칙적으로 할 수 있는 운동을 정해놓고, 매일 정해진 시간에 꾸준히 하시기 바랍니다.

11월 27일 (4째주 토요일) 자가관리 모임에서는 김태곤교수 (한양대 병원 재활의학과)가

"루게릭병의 진행단계별 재활운동 및 연하장애 관리" 라는 주제로 강의를 할 예정입니다.

환우 및 가족 여러분의 많은 참여 바랍니다!

추후 자가관리 프로그램 일정 안내

11월 27일 (4째주 토요일)	루게릭병의 진행 단계별 재활운동 및 연하장애 관리	김태곤 교수 (한양대학병원 재활의학과)
클리닉 당일 오전 9:30~10:30 까지 강의 후, 본관1층 외래에서 진료 합니다		
12월 18일 (3째주 토요일)	2010년 송년회	본관 3층 강당 - 오전 10시~12시 (외래 진료는 없습니다.)

" 2010년 송년회에 환우 및 보호자 분들의 참여를 기다립니다!"

- 루게릭병 이라는 질환을 겪으면서 느끼게 되는 여러 가지 감정 또는 상황에 대한 견해
- 환우 및 가족 분들의 투병수기
- 본인의 작품을 전시 하고 싶은 분
- 한양대학병원 루게릭병 클리닉에 건의하고 싶은 내용

※ 전화 : 02)2290-8369, Fax : 2299-2391, e-mail : carmen92@hanmail.net 로 연락을 주시거나 자료를 보내주십시오. (Fax 또는 e-mail을 보내실 때는 환우분 성함을 반드시 명시해 주십시오)

같은 마음으로 이해하고, 교류할 수 있는 부분들을 서로 나눔으로써 루게릭병을 이겨나가는 데 조금이라도 도움이 될 수 있을것 이라는 바탕으로 환우 분들의 많은 관심을 기다리겠습니다.

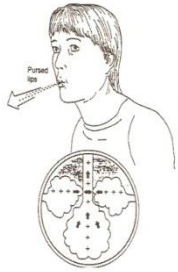
총괄 책임자 : 김승현 교수

의 료	환자 관리 - 김소영, 안지원, 오주연 간호사
신경과 전문의 - 김승현 교수 김현영 교수 백원기 임상강사	영양관리 - 백희준 영양사
	복지정책 - 성명순 사회 복지사
재활의학과 전문의 - 이규훈 / 김태곤 교수	예약(외래) : 02) 2290-8367 문의사항 : 02) 2290-8369
신경과 전공의 - 오성일, 정단일 외 11 명	

♣ 10월 루게릭병 클리닉 강의내용 요약 ♣

< 호흡재활의 기본적 원칙 >

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

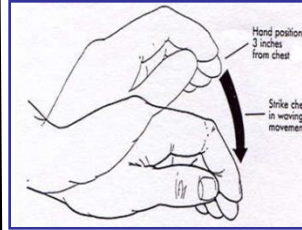


< 입오므려 숨쉬기 >

편안한 자세로 입을 다물고
코로 숨을 들이쉴다
입을 오무리고 천천히 숨을 내쉴다,
흡기와 호기는 1:2로 하며
이때, 배에 힘을 주어서 안된다,

< 기도 분비물 제거 >

- 체위배액과 같이 사용하여 효과를 높일 수 있음
- 손이나 컵 등으로 3-5분간 가볍게 두드린다
- 손목의 스냅을 이용하여 호흡하는 내내 시행
- 진동은 손이나 바이브레이터를 사용한다-호기시에만

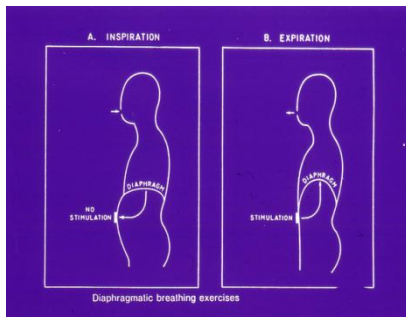


< 기도 분비물 제거 - Suction >

- 가래 축적된 소리
- 환자 위치 바꾸기 전 후
- 환자 안색 변화
- 기관 삽관된 튜브를 조작하기 전
- 인공호흡기의 흡입압이 갑자기 증가했을 때
- 단점 : 섬모 운동 제한
석션으로 세균을 옮길 수 있다
오히려 객담 배출을 자극할 수 있다
기도의 객담만 배출되는 경우가 많다

< 횡경막 호흡 >

- 편안한 자세
- 한 손은 앞가슴
- 한 손은 복부
- 흡기와 호기시 복부 위의 손이 들락날락하는 것을 느낀다
- 앞가슴 위의 손에서는 움직임이 느껴지지 않는다



< 보조 기침 훈련 >

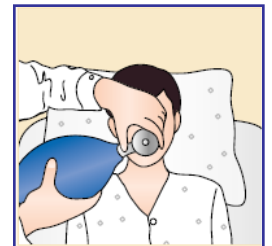
기침할 때 복부에 압력을 가하여 최대 기침 유량을 증가시킨다

< 개구리 호흡법 >

- 혀와 인두 근육을 이용하여 공기덩어리를 삼키듯이 폐에 누적시키는 호흡법으로, 초기에 호흡곤란 증상이 없어도 꾸준히 연습을 하면 폐의 용적을 증가시켜 더 많은 공기를 폐속에 들여보낼 수 있다,
- 1회 호흡에 6-9회의 연속 삼킴 시행
- 1회의 삼킴에 50-200 ml의 공기를 누적시킬 수 있다
- 폐 내에 최대 1,800 ml의 공기를 주입할 수 있다

< 공기 누적 훈련 >

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



< 기도 분비물 제거 >

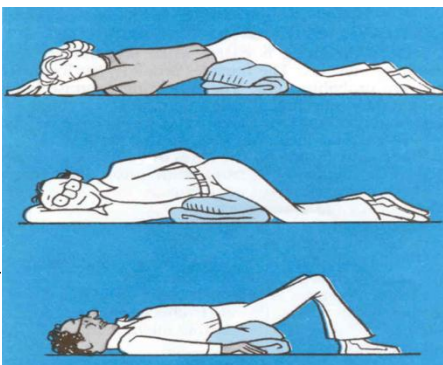
- 기도 분비물을 쉽게 배출하기 위해서는 객담이 묽어져야 함
- 객담을 묽게 하기 위해서 수분 섭취를 충분히 : 하루 2 L 정도 섭취
- 네블라이저 사용
- 열 증기 샤워

< 양압 호흡기 (BiPAP) >

폐 안으로의 적절한 환기를 목적으로 구강마스크, 비강마스크, 기관절개 환자에게 압력을 제공함으로써 불충분한 환자의 호흡을 도와 기도의 개방성을 유지하며, 산소의 공급과 이산화 탄소의 제거를 쉽게 해 줍니다

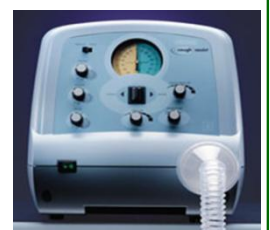
< 기도 분비물 제거 - 체위 배액법 >

- 가래의 중력을 이용
- 식사 전, 혹은 식후 2 시간 경과 후 시행
- 적절한 기침을 유도하여 기도로 모인 객담을 외부로 배출



< 코프 머신 (코프 어시스트) >

- 압력을 편안하게 맞추고 (30-50 cmH₂O)
- 양압 2-3초 / 음압 1-2초 / 수초간 휴식 → 4-6 회 반복
- 20 - 30 초 휴식
- 4-6회 반복 혹은 기도가 깨끗해질 때까지 시행한다



- 기관절개를 한 환자도 본인의 자가 호흡이 있다면, 코프머신 시행 후 석션을 하면 객담배출이 용이함.