

# 六分鐘步行測試

## 瞭解您的身體健康程度

撰文◎呼吸治療科呼吸治療師 許明莉



您是否想瞭解自己的肺功能和身體健康狀況？六分鐘步行肺功能測試可以提供這樣的需求。

六分鐘步行肺功能測試可以評估慢性阻塞性肺疾病（COPD）等慢性肺疾病患者的肺功能和運動能力，近年來也常應用於新冠肺炎病人的肺功能和復原程度。藉由這種簡單的測試，幫助胸腔科醫師評估運動反應，並找出限制運動能力的原因，本文將介紹檢查的目的和步驟。





## 測試前準備

在進行六分鐘步行測試前，呼吸治療師會解釋測試的目的、步驟和注意事項。包括測試前需要更換舒適的運動服裝和運動鞋；運動前不吃得過飽。

通常在執行運動前後肺功能測試和六分鐘步行測試之前，必須暫時停止使用支氣管擴張劑，這是為了確保測試結果的準確性。另外，如果您目前正在使用氧氣治療設備，請攜帶您的氧氣瓶。

## 開始測試

在測試開始之前需休息五分鐘，呼吸治療師會記錄您的生命徵象，例如：血壓、心率、血氧飽和度、自我感覺的呼吸困難度，並評估呼吸困難造成的失能程度，以及運動前的肺功能測試。


接著開始步行，要保持持續性快速來回行走，走道的兩端會標記起點和終點，盡量嘗試

在六分鐘內走得最遠，在測試期間，您的步行距離、心率和血氧飽和度也將被記錄，如有呼吸困難或其他不適感受，可暫時休息。

當六分鐘時間到達時，將記錄您最終的步行距離、運動後肺功能測試及結束後休息五分鐘的生命徵象。

## 結論

六分鐘步行測試是一種簡單且可靠的測試方法，相關的文獻指出：這項測試可作為評估肺功能和運動能力的有效工具。測試者在六分鐘內盡可能地多走動，以模擬運動狀態下的運動能力和身體反應。

根據測試結果，胸腔科醫師將評估您的肺功能、步行距離、心率和血氧飽和度等指標，以提供給予適當治療計畫與預後風險。 



## 作者介紹



許明莉 呼吸治療科呼吸治療師

資深呼吸治療師，服務於醫學中心多年，目前服務於恩主公醫院呼吸治療科，專業領域包括成人兒童之重症呼吸照護、胸腔呼吸復原照護、長照呼吸相關照護及呼吸治療相關衛教知識。