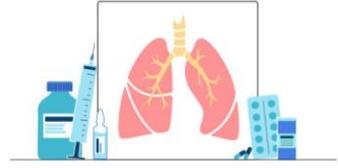


慢性阻塞性肺病衛教單張

一、什麼慢性阻塞性肺病(COPD):

慢性阻塞性肺病是一種因呼吸道長期發炎而導致呼吸道狹窄或鬆弛，使得氣體無法通暢地進出呼吸道，其中包含了慢性支氣管炎及肺氣腫二種疾病。



二、慢性阻塞性肺病(COPD)造成的原因:

- (1). 抽菸:抽菸是慢性阻塞性肺病的最主要危險因子，約佔病人數的九成，二手菸也已證明會導致慢性阻塞性肺病。
- (2). 工作環境:長期暴露在特殊環境裡，如煤礦、噴砂研磨、棉絮粉塵、石化工業的污染環境；廚房油煙也一種危險因子。
- (3). 空氣汙染。
- (4). 呼吸道感染：如感冒、肺炎、支氣管炎。
- (5). 過敏：氣喘及過敏體質易形成慢性呼吸道刺激而造成支氣管平滑收縮。
- (6). 遺傳。
- (7). 老化之肺臟功能退化。

三、慢性阻塞性肺病(COPD)主要症狀:

最典型症狀為：「咳、痰、喘」。長期咳嗽有痰是大多數病人最初的表現，通常在清晨或冬天時較為嚴重。當病人在呼吸道感染或是急性惡化發作時，咳嗽會變頻繁，且痰量變多，痰液變得更加濃稠甚至顏色改變。隨著疾病的進展，肺功能會受損進而影響到運動能力，造成病人在活動上常有心無力，生活品質也跟著下降。

四、慢性阻塞性肺病(COPD)的合併症:

- (1). 容易感染肺炎。
- (2). 氣胸：因肺泡破損，空氣跑進肋膜腔所致。
- (3). 呼吸衰竭：嚴重時需插入氣管內管並使用呼吸器幫助呼吸。
- (4). 睡眠呼吸中止症：有部份病患會在睡眠中發生低血氧的狀況。
- (5). 慢性肺心症：肺動脈高壓會引起右心室心房擴大，最後導致右心衰竭。

慢性阻塞性肺病衛教單張

(6). 營養不良：因呼吸困難而大量消耗能量，再加上長期食慾降低，容易導致營養不良。

五、如何診斷慢性阻塞性肺病(COPD)?

慢性阻塞性肺病的診斷，主要是靠醫師的臨床身體檢查，胸部X光檢查，與肺功能檢查，其中肺功能檢查為診斷慢性阻塞性肺病、判斷其嚴重程度以及追蹤疾病進展的必要檢查。

六、慢性阻塞性肺病(COPD)的治療原則：

治療原則著重在於肺部功能，改善呼吸狀況使呼吸道通暢並增加肺部功能，進而改善生活品質，防止呼吸衰竭發生。

七、慢性阻塞性肺病(COPD)治療及居家照護：

(1). 戒菸及拒吸二手菸最為重要，是防止肺功能繼續迅速惡化，為最重要的根本方法。如果自行嘗試戒菸有困難的話，可參與各醫療機構所舉辦之戒菸門診或課程來幫助戒菸。



(2). 藥物治療：慢性阻塞性肺疾病是一種需要很有耐心、恆心地長期使用藥物控制的疾病，常使用的藥物有支氣管擴張劑、祛痰劑、類固醇、抗生素等。

(3). 居家環境：減少接觸粉塵、油煙環境，流感期間減少進出人多之密閉空間並建議配戴口罩與施打疫苗。



(4). 飲食方面：增加高蛋白食物的攝取，減少含糖量食物，避免食用會產氣及刺激性的食物，以及避免酒精性飲料及含咖啡因之飲料。可少量多餐以減少腹脹而增加呼吸困難。

(5). 規律運動：透過運動增加肌肉強度與耐力，可增加慢性阻塞性肺病患者的活動耐力，達到改善心肺功能，減輕日常生活中當身體活動時所引起的呼吸急促感，進而改善健康相關的生活品質。

板橋中興醫院 關心您！