

慢性阻塞性肺病

一、造成的原因

抽菸（含電子煙）、空氣污染、感染、過敏、家族遺傳、年齡老化、反覆呼吸道感染，及長期暴露在矽、棉絮、煤、石化等工業污染的環境。

二、症狀

- 1.咳嗽有痰、喘、呼吸困難、胸悶。
- 2.嚴重時會失眠、疲倦、全身不適、晚上常要坐著睡覺，無法平躺或影響心臟功能而產生下肢水腫。
- 3.缺氧症狀出現時會睡不著、躁動不安，後來會昏睡、意識不清。

咳嗽／咳痰	喘、呼吸困難	全身無力	下肢水腫
			

三、如何治療慢性阻塞性肺病

- 1.戒菸（含電子煙）。
- 2.氧氣治療、藥物治療（如：支氣管擴張劑）。
- 3.營養補充。

1.戒煙（含電子煙）	2.氧氣治療、藥物治療	3.營養補充
		

4.呼吸復健運動，包括：噉嘴式呼吸、腹式呼吸。

(1)噉嘴式呼吸步驟：a.用鼻子吸氣後，短暫停頓；b.噉起嘴唇慢慢呼出氣體，就像在吹蠟燭火焰一樣。

(2)腹式呼吸步驟：a.先採半坐臥姿勢、雙手放肚子；b.吸氣時→鼻子緩慢吸氣，吸到飽，肚子鼓起；c.吐氣時→嘴巴噉尖，緩慢自然地吐氣，肚子凹下。

(1)噉嘴式呼吸	(2)腹式呼吸
	

慢性阻塞性肺病

四、日常生活保健

1.預防感染：避免到人多擁擠的公共場所，尤其是流行性感冒季節，外出請戴口罩並注意天氣變化，避免感冒，如有感冒症狀儘早就醫。

2.規則用藥：勿自行調整劑量，及勿自行服用其他偏方或中藥丸。

3.適當運動

4.注意營養：

(1)多攝取高熱量、蛋白質、鈣質與維生素A、C、E食物；少吃產氣食物，如：洋蔥、青椒、地瓜、豆類及碳酸飲料等。

(2)盡可能避免醃、燻、漬烹調方式。

(3)進食採少量多餐、細嚼慢嚥。

(4)養成規則排便習慣，食用足夠水果、青菜並以免因用力排便造成呼吸喘的情形。

(5)適度補充水分以避免排痰困難。

5.居家環境：

(1)戒菸（含電子煙）及拒絕二手煙。

(2)避免接觸刺激物，如：灰塵、寵物、芳香劑等。

(3)打掃時應戴口罩，避免處於溫差變化很大的環境。

(4)足夠休息時間，避免粗重工作。

6.控制情緒壓力：避免情緒起伏大，需充足的睡眠與休息。



五、居家氧氣治療注意事項

1.使用氧氣時，嚴禁抽菸及使用打火機。

2.氧氣桶不可置於熱源或電器用品旁邊，如：暖氣機等。

3.氧氣桶應放置在通風處且固定好，勿翻倒。

4.應依醫師處方使用氧氣，切勿自行將氧氣流量調整過高，以免造成併發症。

參考資料：

陳夏蓮、葉明珍（2023）。呼吸系統疾病之護理。於陳夏蓮總校閱，內外科護理學（上冊，七版，1167-1174）。華杏。

蔡毓真、許瑞容、王嫻嫻、洪仁宇、蔡忠榮（2021）。肺復原於肺阻塞患者之應用。內科學誌，32(6)，385-397。DOI:10.6314/JIMT.202112_32(6).01