

慢性阻塞性肺疾病照護

一、什麼是慢性阻塞性肺疾病：

是一種慢性、漸進式且無法恢復之肺部氣流受阻的疾病，常見漸進性且伴有肺臟及呼吸道對有害微粒或氣體的慢性發炎反應，通常包括慢性支氣管炎和肺氣腫。

二、致病因素：確實原因不明，但有些因素被認為有關連。

1. 吸煙：香煙中的許多刺激物會刺激粘液分泌，引起咳嗽和肺氣泡的傷害。
2. 空氣污染。
3. 暴露在刺激性氣體中及各種有機溶劑，如噴髮劑。
4. 暴露在過敏原中，如花粉。
5. 職業因素：如工作環境中充滿煤屑、石棉、石粉等。
6. 遺傳。
7. 年齡：隨著年齡的增加，肺臟組織的彈性會減少，充氣的通道會擴大，被稱老年性肺氣腫。
8. 感染。
9. 壓力及情緒影響。

三、症狀：

為長期咳嗽、咳痰和呼吸困難、哮鳴、胸悶，急性惡化期之特徵為咳嗽加劇、濃痰、呼吸急促、疲倦、體重減輕及厭食等症，有時伴隨發燒現象。

四、注意事項：


1. 一定要戒煙，正常不吸菸者，自 35 歲後，肺功能會漸漸衰退，而吸菸者的衰退速度更快，戒煙是防止肺功能衰退最根本的方法，避免進入充滿煙灰的屋內或參加會引起塵土飛揚的活動。
2. 維持情緒平穩，要有充足的休息及睡眠來恢復體力，避免緊張、壓力及不愉快。
3. 在您的能力範圍內維持適度的運動。建議您的運動有：散步、腳踏車運動訓練或跑步機、行走運動、爬樓梯(上下樓時吐氣，像吹蠟燭火燄一樣，停憩時吸氣)並配合噁嘴呼吸；用鼻子慢慢吸氣，在吸氣時心中默數 1、2 做短暫的停頓，吐氣時心中默數 1. 2. 3. 4，勿用力的呼吸。
4. 避免吸入酷寒的冷空氣，可用圍巾、口罩遮蓋口鼻，但勿過熱。
5. 勿使用香粉或噴霧性化學品，如髮膠、殺蟲劑。遠離空氣污染的環境，必要時須更換職業。會產生灰塵的物品，如羽毛被及油炸煙味亦要避免。
6. 避免到公共場所，該出院則出院，以免接觸到呼吸道感染的人。

7. 多喝開水，痰才不會太粘稠，不易咳出。但有心臟病及腎臟病者須請教醫師。
8. 多吃蔬菜水果，養成規則排便習慣，預防便秘。禁食冰涼食物，水份的攝取要足夠，攝取適量的水份和鹽份，少吃醃漬食物，如醬菜、罐頭食物。
9. 須有醫師處方才可服用安眠藥及鎮靜劑，以免抑制呼吸。
10. 採低糖、高脂肪的攝取量，以少量多餐為原則，避免產氣食物如玉米、蕃薯、牛奶，預防便秘，以免腹部膨脹使換氣受阻。
11. 如果無法站立可改為坐著執行(如：刮鬍子、淋浴、燙衣服)。
12. 預防呼吸道感染，若有嗜睡、胸悶、胸痛、發抖、呼吸困難加重、皮膚發紫、痰液變濃，應馬上就醫。
13. 若痰液粘稠無法自咳，則由家屬協助做胸部叩擊或蒸氣吸入。
14. 請按醫師指示服藥及回院門診追蹤。
15. 應極力避免呼吸道感染，每年宜流行性感疫苗注射，甚至應考慮肺炎疫苗注射。

參考資料

馮容芬、李惠玲(2018)·成人下呼吸道疾病與護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊(七版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 85 病房分機 8501、8502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年10月校閱