慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病注意事項：

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)並配合噘嘴呼吸；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，預防便祕。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，每年宜流行性感冒疫苗注射，甚至應考慮肺炎疫苗注射。

參考資料

(2017) 台灣胸腔暨重症加護學會，慢性阻塞性肺疾病診治指引

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

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 07 月校閱