



編號	ND 內-006
製訂日期	2003.07
六修日期	2019.05

下列生活的居家保健是您應該知道的：

#### 一、噤嘴呼吸：

1. 心情放輕鬆。
2. 用鼻子呼吸，作短暫的停頓。
3. 噤起嘴唇慢慢呼出氣體，就好像輕輕的吹蠟燭一樣。
4. 呼氣的時間約為吸氣時間的 2 倍(吸-吸-吐-吐-吐-吐)。

#### 二、飲食治療：

適當的飲食可以減輕呼吸困難的情形，還可以增加抵抗力。

1. 選擇低醣、高脂的食材，例如：堅果、雞蛋、魚、優格、橄欖油等等，可以避免血液中二氧化碳過高，使換氣不易。
2. 攝取足夠的水果、蔬菜、養成規則排便習慣，預防便秘以免造成呼吸困難。
3. 避免食用會脹氣的食物。例如：豆類、洋蔥、花椰菜、牛奶，以免腹脹造成呼吸困難。
4. 採少量多餐的方式，每餐不宜太飽，餐後不要立即躺下。
5. 吃東西要細嚼慢嚥，若吃東西時感到呼吸困難，可先休息暫停進食或依照醫師指示用氧氣。

#### 三、避免感染：

1. 避免到人多的公共場合，避免與感冒的人接觸。
2. 要有良好的營養狀況和充足的睡眠，以增加抵抗力。
3. 適時添加衣物避免受寒。
4. 認識感染的徵象，如果痰量增加、變黃、變黏稠、發燒咳嗽、呼吸困難加劇或意識混亂、嗜睡的情形要儘速就醫。

#### 四、生活保健小祕方：

1. 活動時減少身體移動、物品儘量靠近身邊，多使用輔助的裝置：如推車。
2. 戒菸及避免二手菸：是防止肺功能繼續迅速惡化最根本的方法。
3. 遠離油煙及污染的空氣。
4. 活動中要常常休息，避免過度勞累；應以漸進性增加活動量為宜，必要時使用氧氣。
5. 衣服要寬鬆易穿，避免彎腰或綁鞋帶的鞋子。
6. 氧氣治療：使用流速 1~2L/min 的氧氣，不宜超過 3L/min，以免容易造成呼吸抑制。
7. 氧氣設備要固定以免翻倒，週邊勿放置熱源或電器用品。在使用氧氣時嚴禁抽菸、氧氣用品不可塗上任何潤滑劑。

※諮詢電話：08-7368686 轉\_\_\_\_\_

屏基關心您 祝您早日康復

