

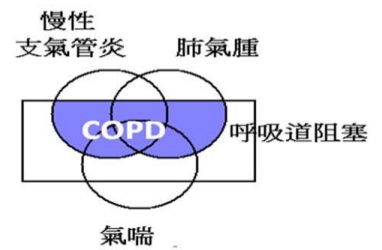
慢性阻塞性肺疾病自我照顧指導

91.05.06 制定

101.12.25 三修

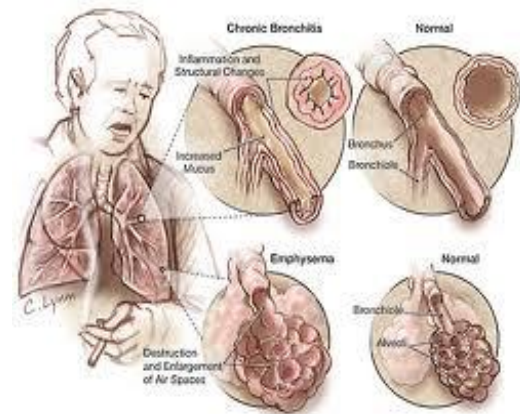
一、什麼是慢性阻塞性肺病？

包含慢性支氣管炎及肺氣腫二種疾病，主要是因為呼吸道長期曝露在有害物質（如抽菸、空氣污染、矽、棉絮、煤及石化等工業污染的環境），導致呼吸道狹窄或鬆弛進而影響呼吸時氣流的進出。



二、主要症狀

- 一般症狀：哮喘、慢性咳嗽、咳痰、運動或休息時呼吸喘、呼吸困難、咳血、疲倦、意識不清、發燒、嚴重時心臟功能受損會產生下肢水腫。
- 缺氧症狀：睡不著、頭痛、發紺、昏睡。



三、併發症

- 易感染肺炎。
- 氣胸：肺泡破損，空氣跑進肋膜腔所致。
- 呼吸衰竭：嚴重時需插入氣管內管並使用呼吸器幫助呼吸。
- 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。
- 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。
- 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。



四、如何照顧自己？

（一）戒除香菸

是防止肺功能繼續迅速惡化，為最重要的根本方法。

可請醫生提供藥物協助戒菸，如尼古丁口服錠劑、貼片、舌下錠或吸入劑。



（二）飲食指導

1. 少量多餐：建議您將一天攝取量分成 4-6 餐進食，以減少腹脹、呼吸急促及消化食物之負擔。
2. 減少含糖及產氣食物：如蛋糕、小甜點、砂糖、蜂蜜、果醬、含糖汽水、洋蔥、玉米和豆類，因糖類所產生的二氧化碳比脂肪及蛋白質高。

3. 增加高熱量和高蛋白的攝取：堅果油、花生油、蔬菜油、橄欖油、沙拉、魚肉蛋奶類。脂肪代謝所產生的二氧化碳最少，呼吸肌肉不用做較多的功來排除二氧化碳，如此可以節省能量消耗。
4. 避免酒精性飲料及含咖啡因之飲料，因會利尿導致脫水。

（三）呼吸運動技巧：

1. 訓練呼吸肌肉，延長呼氣時間，加強肺部的氣體排空能力，減少呼吸道的阻力。
2. 要由最低的運動量、時間、次數開始，然後慢慢的增加。
3. 運動中，如果發生頭暈、氣喘、心跳加速、呼吸困難、指甲顏色發黑等現象要馬上停止。

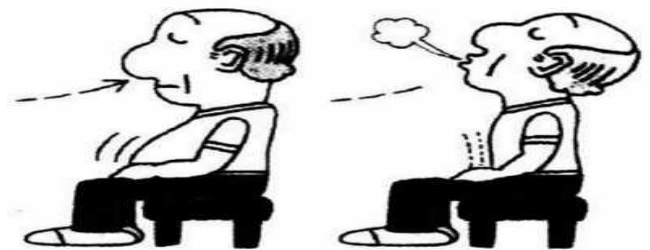
（四）練習肺部復健

1. 噤嘴吐氣：心情放鬆→用鼻子緩而深的吸氣（由1數到3）→如吹蠟燭的火燄般的噤起嘴唇吐氣→呼氣的時間約為吸氣時間的2倍（由1數到6）



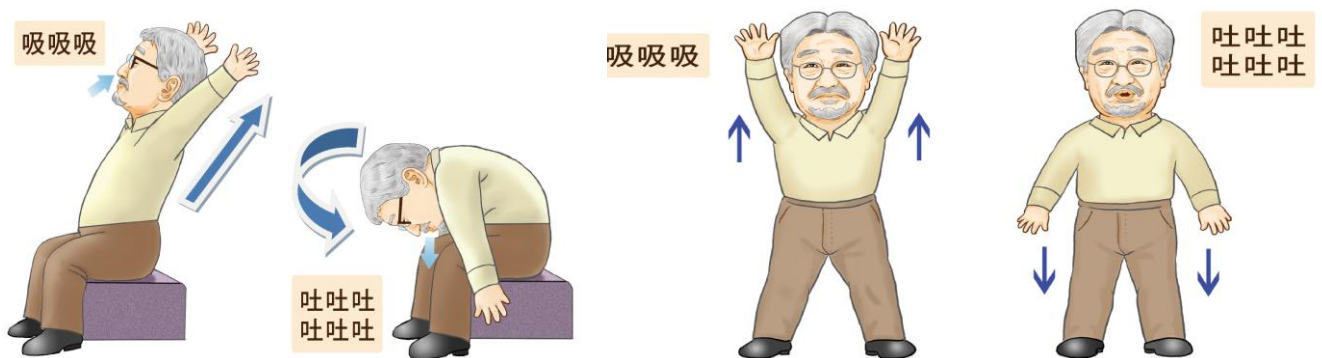
(吸-吸-吸-吐-吐-吐-吐-吐-吐)

2. 腹式呼吸：鼻子吸氣時腹部要向外突出，吐氣時採噤嘴式吐氣，腹部要凹下。



（五）運動訓練

1. 上肢運動：練習舉高雙手時吸氣，放下雙手時吐氣，以增加活動耐力。



2. 每日步行 15 分鐘，行走時噤嘴吐氣，休息時吸氣。
3. 爬樓梯 10 分鐘，走樓梯時噤嘴吐氣，休息時吸氣，增加體耐力。

(六) 藥物需知

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。

1. 支氣管擴張劑：擴張氣管，降低呼吸困難程度。
2. 祛痰劑：稀釋痰液，幫助痰液排出。
3. 類固醇：抗發炎，降低氣管腫脹。
4. 抗生素：控制肺部感染。

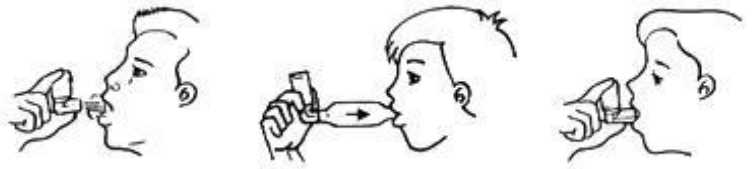
服藥注意事項：

● 茶鹼類藥物

如：Theophylline。偶見會有：嘔吐、腹部不適、腹瀉、心跳過速等不適症狀。極少部分的人會有：心律不整、頭痛、精神亢奮、失眠、抽搐等症狀。

● 交感神經類藥物

如：Berotec 定量噴霧吸入器
少部分的人會有心跳加快、心律不整、顫抖、精神亢奮、失眠等情形。



● 抗膽鹼類藥物

如：Atrovent 定量噴霧劑使用時部分人會有常見的有：口乾、頭暈、頭痛、腸胃不適。

● 類固醇

口服長期使用需注意：肥胖、圓月臉、水牛肩。

定量型噴霧劑需注意；如：Pulmicort、Flixotide 少部分的人會有口腔咽喉的念珠菌感染、喉嚨痛、聲音沙啞、咳嗽、肺部感染。

若您有任何問題請與我們聯絡

祝您早日康復

5A 病房

電話：(03) 5326151 轉 5007

姓名：

病歷號：

【慢性阻塞性肺疾病自我照顧指導】 以上衛教說明，

如果您瞭解，請幫我們簽名：_____ 謝謝！
衛教人員：_____ 衛教日期：_____