

疫苗注射

肺阻塞病友比一般人更容易感染流感及死亡，若是感染流感甚至引發肺炎都會加重肺阻塞的病情。因此建議肺阻塞患者應施打流感疫苗及肺炎鏈球菌疫苗，以降低感染流感風險。

雖然肺阻塞無法治癒，但可以透過治療有效減緩病情惡化。若有吸菸習慣的病友，戒菸是最有效防止肺阻塞惡化的辦法，另外可藉由藥物和呼吸訓練降低呼吸不適感，進而提升生活品質。

我們誠摯的向肺阻塞患者喊話

請您跟我這樣做

戒菸及遠離二手菸、三手菸。

相信專業，配合醫囑；正確與確實用藥。

勤練腹式、噉嘴式呼吸。

多喝水、勤拍痰；多走路、勤活動。

常洗手、外出一定戴口罩。

避免到人多的地方及密閉環境。

飲食要均衡；吸收新知識。

讓我們一起面對肺阻塞與疾病和平相處。

祝福您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

15B 病房關心您的健康



FNC00D204-F2

110.03.22

參考資料

衛生福利部國民健康署



認識肺阻塞





什麼是肺阻塞？

「慢性阻塞性肺病」，簡稱肺阻塞，也就是所謂的 COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease，簡稱 COPD)。全球每 10 秒鐘就有一个人死於肺阻塞，台灣一年更有超過 5 千人因肺阻塞死亡。肺阻塞是一種呼吸道長期發炎導致無法恢復之呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病，其中包括了有「慢性支氣管炎」與「肺氣腫」兩大類型；由於肺部氣體交換功能不良，病患往往出現「咳、痰、悶、喘」的症狀。根據研究顯示，約 9 成肺阻塞患者都是因「吸菸」引起，但被診斷為肺阻塞患者中卻仍有 4 成還在吸菸，要遠離肺阻塞，請務必要戒菸及拒絕二手菸、三手菸。一旦罹患肺阻塞，更可能伴隨心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、肺癌等共病，而讓生活品質更差，壽命縮短。



肺阻塞如何治療？

戒菸

對於肺阻塞患者來說，這是最為重要的一件事，也是最直接有效的治療方式，亦能夠延緩病情的惡化。

藥物治療

吸入型支氣管擴張劑

可分為乙二型交感神經刺激劑和抗膽鹼藥物，長效型乙二型交感神經刺激劑及長效型

抗膽鹼劑為目前治療肺阻塞的最重要藥物，作用是改善肺功能、症狀與生活品質，並改善急性惡化的頻率。

吸入型類固醇

吸入型類固醇也是治療肺阻塞的重要藥物之一，常合併長效型支氣管擴張劑使用，作用是減少急性惡化發生、改善病人肺功能及生活品質。

口服類固醇

口服藥物在穩定期肺阻塞的重要性雖不及吸入型治療，但仍有其功用，雖然口服類固醇對於穩定期肺阻塞病人來說，可減緩呼吸困難症狀，但無法降低急性發作惡化的頻率。

非藥物治療

肺部復健

進行肺部復健的主要目的是：減少呼吸道症狀、提高患者生活品質、增進日常之身心活動。復健計畫包括運動訓練、衛教和自我管理，運動訓練可改善患者運動機能不全的情況，增加患者的活動耐力，改善容易喘的症狀；另外，藉由復健計畫亦可減少疾病的孤立感或心理憂鬱，強化自身的健康狀況。

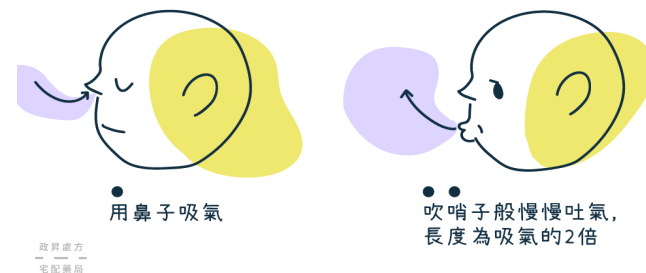
呼吸技巧

學習正確的呼吸技巧，可以減少呼吸頻率和增加呼氣容積，進而舒緩呼吸困難症狀。呼吸訓練可自主練習，每天至少三次，每次至少十分鐘，利用練習增加熟練度，才可在呼吸急促時控制自己的呼吸。

噘嘴式呼吸

吸氣時，利用鼻子吸氣；吐氣時，慢慢地將嘴巴噘起如吹哨子般，經由嘴巴緩緩將腹部空氣吐出，吐氣長度一樣為吸氣時的兩倍。

噘嘴式呼吸



腹式呼吸



飲食及營養控制

肺阻塞患者是營養不良的高風險族群，肺阻塞病人體重過輕的標準為 BMI 指數 < 21，營養不良可能引發惡病質（如癌症導致新陳代謝改變或其它體內病變）、肌少症或體重減輕，進階導致肺功能與運動能力下降，更可能增加急性惡化的風險。患者須增加熱量或營養補充，如少量多餐、補充維生素、營養補給品，避免體重減輕或營養不良，造成病情加劇。