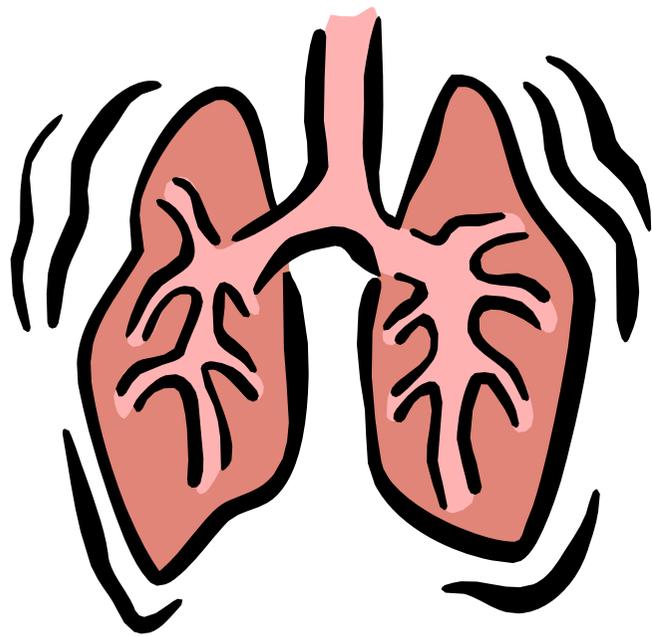


認識慢性阻塞性肺疾病



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

🐾什麼是慢性阻塞性肺疾病？

指因慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘、支氣管擴張，造成氣體進出肺部有慢性阻塞不順暢的情況。主要症狀有咳嗽、有痰、喘息、呼吸困難。

🐾致病因素

1. 長期抽煙是主要因素。
2. 空氣污染、花粉、冷空氣過敏。
3. 工作中充滿煤屑、石棉、石粉等等。
4. 肺臟老化。
5. 遺傳。



🐾飲食注意事項：

1. 少量多餐。盡量供應高熱量濃縮性食品，如香腸、奶油、花生、三層肉、蛋塔、沙拉醬等或者再飯中加些油脂。
2. 避免刺激性飲料，如咖啡、酒等及避免冰冷飲料。
3. 避免可能產氣的食物，如蕃薯、芋頭、洋蔥、青椒、豆類食物等。
4. 把握較不喘的時間，多補充食物。

🐾活動與睡眠

1. 在您能力範圍內做適當的運動：
如散步、游泳、爬樓梯、固定式腳踏車、氣功、太極拳等較輕度的活動。

2. 維持情緒平穩，放鬆心情，試著深呼吸。

3. 要充足的休息及睡眠來恢復體力，儘量不要熬夜。

🐾 噤嘴式呼吸指導

1. 可採坐姿，將一手放胸前，另一手放在腹部，閉上嘴巴，由鼻子吸氣，使腹部鼓起。
2. 再將嘴唇噤起成吹口哨的形狀、然後再由噤起的嘴慢慢吐氣。
3. 吐氣的時間應該比吸氣長兩倍，如此訓練，呼吸會感覺輕鬆順暢。



🐾 胸腔叩擊的方法

—(請同時配合姿勢引流法效果較佳)—

1. 將手掌併攏並彎成杯形，放在胸廓上或背部上叩擊可促進痰的排出。
2. 記住拍打時間為飯前 1 小時及飯後 1~2 小時(避免吃飯前後之時間拍打)
3. 每天拍痰至少三次，視患者情況決定。
4. 叩擊頻率：以每秒約 3-5 下的速度叩擊，每一部位約叩擊 3-5 分鐘。
5. 拍痰的禁忌：當患者感到疲憊或體溫、脈搏、呼吸、血壓不穩定時，就不做拍痰的動作。

🐾 須就醫情況：

1. 呼吸道感染(感冒)。
2. 咳嗽加劇、膿痰、發燒。
3. 呼吸困難、喘(呼吸次數增加，每分鐘 30 次以上)。

