

慢性阻塞性肺疾病衛生教育指導

1. 充分休息及睡眠，避免過度疲倦，保持情緒平穩；不可隨便服用安眠藥。
2. 飲食宜少量多餐，勿吃太飽；多吃蔬菜，避免便秘。
3. 學習噉嘴式呼吸：由鼻子吸氣，由嘴唇像吹蠟燭一樣的慢慢“吹”出氣。
4. 如呼吸困難可採直坐，身體前傾坐著或半臥等姿勢緩解。
5. 爬樓梯：站立時吸氣，上下樓梯時呼氣；至寒冷的戶外要用圍巾、口罩。
6. 遮住口鼻；感冒流行時，勿至電影院、菜市場、公園等公共場所。
7. 有痰量增多、顏色變灰變黃或胸痛、呼吸困難加重等不適，應立即就醫。

羅東聖母醫院 敬祝健康

慢性阻塞性肺疾病衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					