



## 認識肺阻塞衛生教育指導

「慢性阻塞性肺病」乃是由長期抽菸或空氣污染等使得肺部產生「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起氣流阻塞之一種病況。這種氣流阻塞通常為緩慢進行性，患者主要為「咳、痰、悶、喘」的症狀。

### (一) 肺阻塞的成因？

- (1)抽煙-九成慢性肺阻塞肺病患都是因「抽菸」。
- (2)空氣污染-使黏液分泌物增加，變成慢性咳嗽，痰不易咳出。
- (3)感染-尤以上呼吸道感染易發生(如:感冒、肺炎、支氣管炎)。

### (二)肺阻塞有哪些症狀？

一般症狀:哮喘、慢性咳嗽、咳痰、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腳腫。

缺氧症狀:睡不著、頭痛、發紺、昏睡。

### (三)肺阻塞的治療

- (1)戒菸及遠離二手菸、三手菸: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。
- (2)相信專業，配合醫囑:慢性阻塞性肺疾病是一種需要很有耐心、恆心的長期用藥物控制的疾病，常使用的藥物有支氣管擴張劑、祛痰劑、類固醇、抗生素等。
- (3)飲食均衡:慢性阻塞性肺疾病患者在飲食方面需採用低醣、高脂、高纖維、避免產氣食物。
- (4)多走路、勤活動:運動訓練可增加慢性阻塞性肺病患者之活動耐力。例如散步、舉手運動等動作。
- (5)呼吸訓練:患者宜學會腹式呼吸與噉嘴呼吸的正確方式以減少呼吸頻率和增加潮氣容積。
- (6)肺部復健運動:由醫師依據病人情況開立「個人化運動處方箋」，治療師從旁協助，可改善無效的呼吸方式，增加肺部氣體交換功能，控制呼吸情形及放鬆肌肉，減輕焦慮感。

### (四)肺阻塞平時照護

- (1)正確與確實用藥(包括用藥技巧和用藥次數)。
- (2)能力範圍內適當的執行活動，以增加體力及維持肺部功能。



- (3) 了解急性發作時的狀況及處理原則。
- (4) 常洗手、外出一定戴口罩，避免到人多的公共場所，和感冒接觸。
- (5) 居家氧氣治療：當病患的肺部已經不能從空氣中吸取足夠的氧氣時，病患可依醫師的指示在家使用氧氣。氧氣是用來預防缺氧的合併症，對病患有很大的幫助，也能改善病患的活動力。
- (6) 建議年滿六十五歲以上長輩每年進行流感及肺炎疫苗之注射。