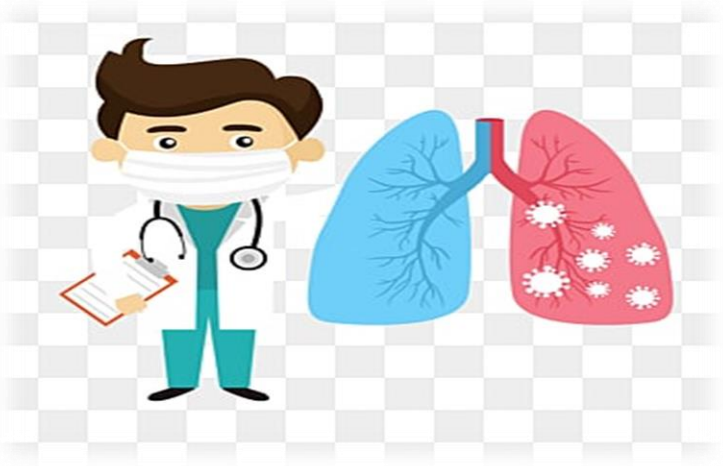
吸菸對慢性阻塞性肺病（COPD）患者影響之衛生教育指導

- 吸菸及二手菸暴露，是慢性阻塞性肺病（COPD）的高危險群
- 年輕時沒有氣喘，中年後呼吸卻時常有「咻咻」聲、喉嚨卡痰、常常喘不過氣來，小心是慢性阻塞性肺病（COPD），這是吸菸（包括二手菸）所導致的呼吸道長期發炎、阻塞。
- 菸品內的數百種有害物質，會損害肺部原本的抵抗力，並造成慢性呼吸道發炎，產生痰液，且堆積不易排出，阻塞呼吸道，易造成感染，長期下來呼吸道與肺泡變形，導致呼吸困難。最常出現肺氣腫或支氣管炎兩種主要的肺部氣流阻塞病況。
- 「菸害」為罹患慢性阻塞性肺病（COPD）最大的危險因子(無論是吸菸或二手菸)，據國外研究吸菸者罹患肺阻塞的風險較非吸菸者高出 6.3 倍
- 慢性阻塞性肺病（COPD）更可能伴隨心血管疾病、骨質疏鬆、癌症、糖尿病、憂鬱症等等全身症狀，降低生活品質。可謂是肺部的隱形殺手。
- 罹患 COPD 後無法根治，僅能減緩惡化，因此，戒菸行動，越早越好！戒菸與避免二手菸暴露是預防與減輕慢性阻塞性肺病（COPD）惡化的唯一選擇。



羅東聖母醫院 敬祝健康

2018/03/26 檢閱 2018/04、2021/09、2023/08 修訂　　（編號）疾病個管室審核

- 國健署提出與肺阻塞和平共處新十招:

1. 戒菸及遠離二手菸、三手菸。
2. 相信專業，配合醫囑。
3. 正確與確實用藥。
4. 勤練腹式呼吸。
5. 多喝水、勤拍痰。
6. 多走路、勤活動。
7. 常洗手、外出一定戴口罩。
8. 避免到人多的地方及密閉環境。
9. 飲食要均衡。
10. 吸收新知識。

資訊來源:台灣胸腔暨重症加護醫學會　王鶴健理事長

羅東聖母醫院 敬祝健康

2018/03/26 檢閱 2018/04、2021/09、2023/08 修訂　　（編號）疾病個管室審核