

## 慢性阻塞性疾病衛生教育指導

### 一、 何謂慢性阻塞性疾病

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疾病，其中包含慢性支氣管炎與肺氣腫兩大類型

### 二、 病因

吸菸(為最主要)、空氣汙染、暴露在有刺激性的環境或空氣中、過敏、感染、遺傳、年老。

### 三、 危險因子

典型症狀：咳、痰、喘長期有痰為最初的表現，常於清晨或冬天較嚴重

### 四、 治療原則

治療著重肺部功能使呼吸道通暢主要是去除痰液，改善呼吸狀況、增加肺部功能及生活品質防止呼吸衰竭發生。

### 五、 居家照護原則

1. 感冒流行時，勿至電影院、菜市場、公園等公共場所。
2. 充分休息及睡眠，避免過度疲倦，保持情緒平穩。
3. 飲食宜少量多餐，勿吃太飽；多吃蔬菜，避免便秘。
4. 適當水分可使痰液變稀，並深呼吸並咳嗽以清出痰液。
5. 依醫囑服藥，有痰量增多、顏色變灰、變黃或胸痛、呼吸困難加重等不適，應立即就診。
6. 呼吸困難加重等不適，應立即就診。
7. 不可隨便吃安眠藥或鎮靜劑，如有意識混亂嗜睡的情形儘速看醫生，切忌自行服用因會抑制呼吸。
8. 戒菸避免二手煙及暴露在密閉不通風環境中或有濃煙氣的場所。
9. 適當的運動：步行或室內走步均可避免太勞累。
10. 工作簡單盡量減少身體過度移動或費力運動。