115 年 10 月 01 日

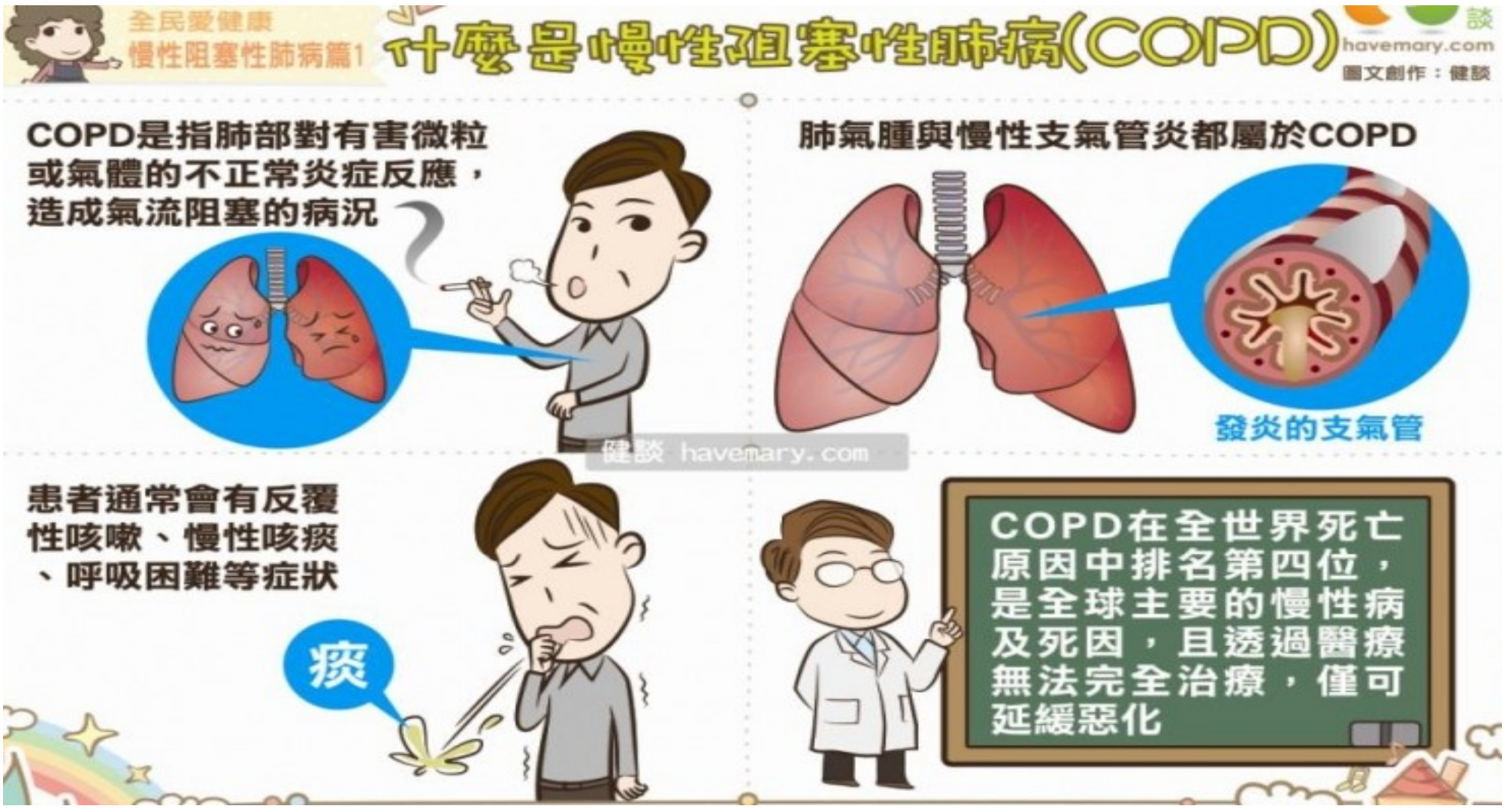
第一週

健　康　週　報

【摘自國立台灣大學醫學院附設醫院】

認識慢性阻塞性肺疾病

包含慢性支氣管炎及肺氣腫二種疾病，主要是因為呼吸道長期曝露在有害物質（如 抽菸、空氣污染、矽、棉絮、煤及石化等污染環境），導致呼吸道狹窄或鬆弛進而影響呼吸時氣流的進出。



主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115 年 10 月 08 日

第二週

【摘自國立台灣大學醫學院附設醫院】

認識慢性阻塞性肺疾病的症狀：

一般症狀：哮喘、慢性咳嗽、咳痰、運動或休息時呼吸喘、呼吸困難、咳血、疲倦、意識不清、發燒、嚴重時， 心臟功能受損會下肢水腫。缺氧症狀：睡不著、頭痛、發紺、昏睡。



主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115 年 10 月 15 日

第三週

【摘自國立台灣大學醫學院附設醫院】

慢性阻塞性肺疾病的危險因子：



家主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115年10月22日

第四週

【摘自國立台灣大學醫學院附設醫院】

慢性阻塞性肺疾病的預防：

（一）戒除香菸是防止肺功能繼續迅速惡化，為最重要的根本方法。

（二）飲食指導

1.少量多餐。2.減少含糖及產氣食物。3.增加高熱量和高蛋白的攝取。4.避免酒精性飲料及含咖啡因之飲料。

（三）呼吸運動技巧：訓練呼吸肌肉，延長呼氣時間，加強肺部的氣體排空能力，減少呼吸道的阻力。

（四）練習肺部復健運動訓練。

家主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115年10月29日

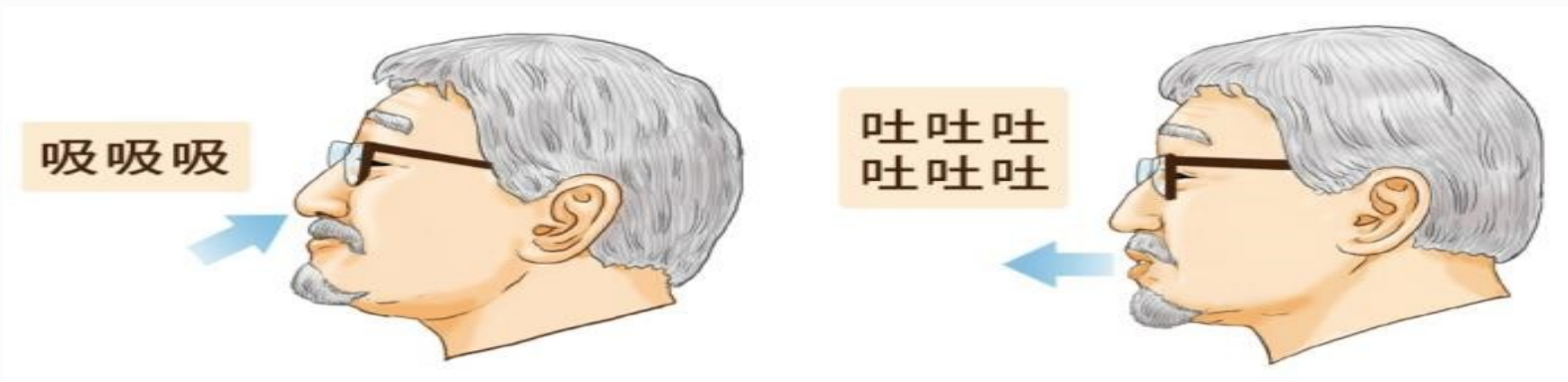
第五週

【摘自國立台灣大學醫學院附設醫院】

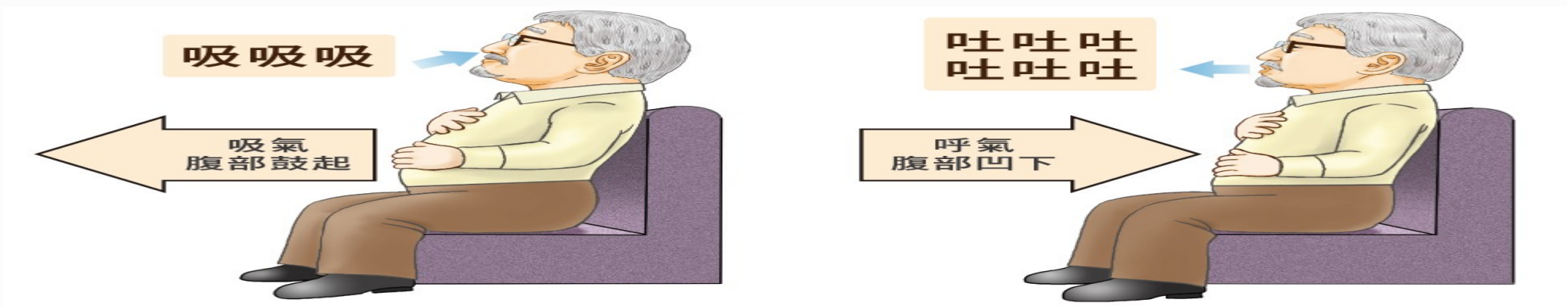
慢性阻塞性肺疾病的復健運動：

肺部復健運動訓練：

1. 噘嘴吐氣：



2. 腹式呼吸：



3. 上肢運動：



家主任暨全體職員工關心您