

核 區	判 分	主任	副主任				
			v				

健康週報

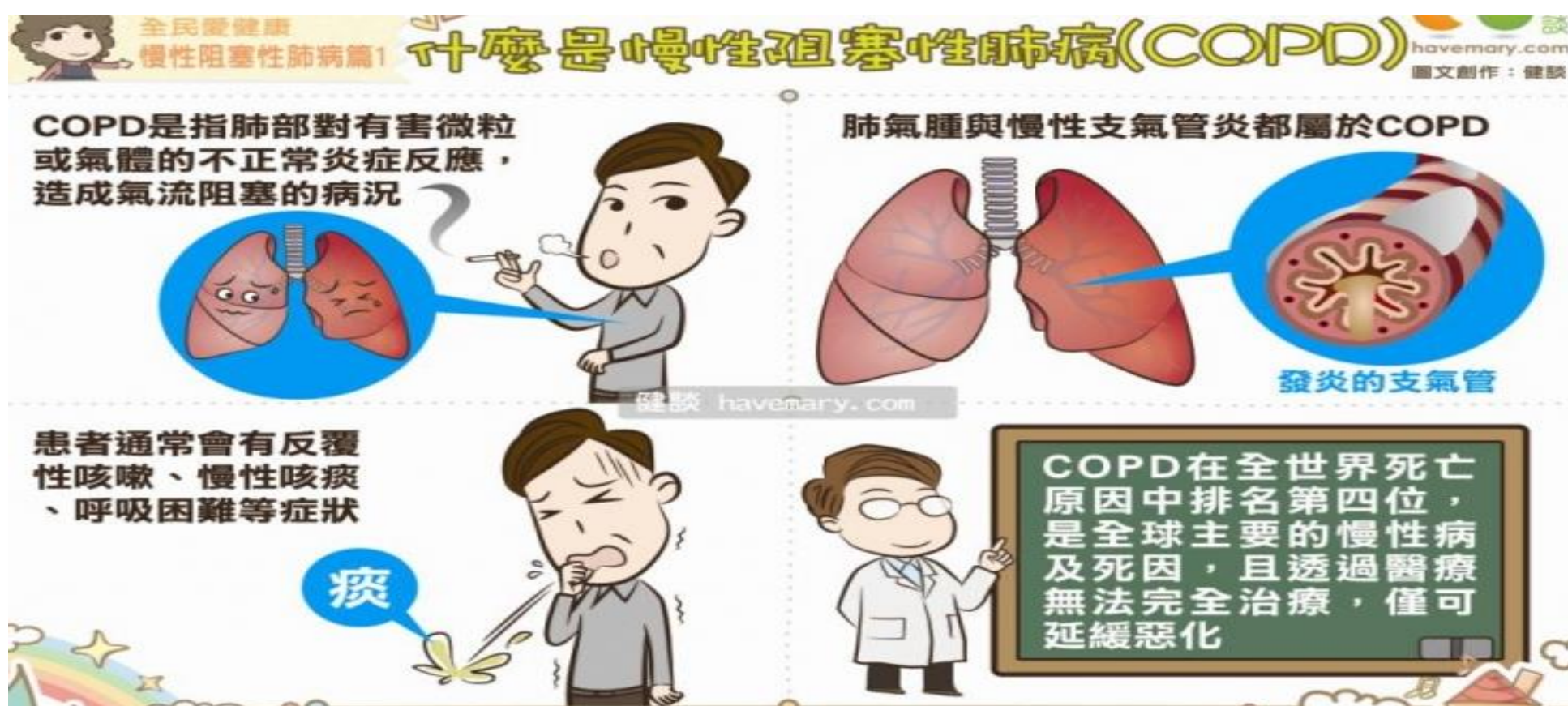
111年07月01日

第一週

【摘至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暴露在有害物質（如抽菸、空氣污染、砂、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

核 區	判 分	主任	副主任				
			v				

健康週報

111年07月08日

第二週

【摘至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

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

健康週報

111年07月15日

第三週

【摘至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

核 區	判 分	主 任	副 主 任				
			▽				

健 康 週 報

111 年 07 月 22 日

第四週

【摘至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。

核 區	判 分	主任	副主任				
			√				

健康週報

111年07月29日

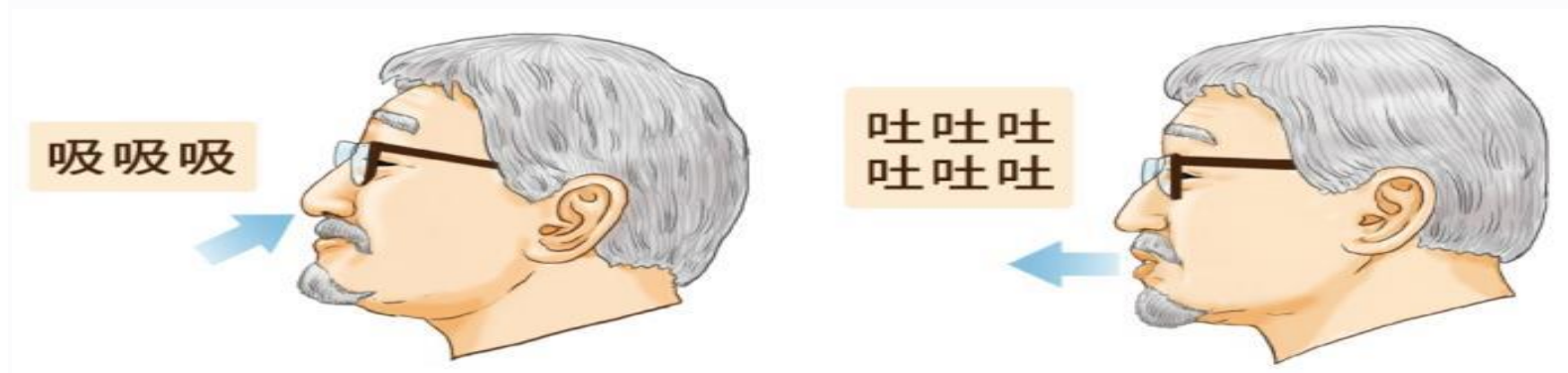
第五週

【摘至國立台灣大學醫學院附設醫院】

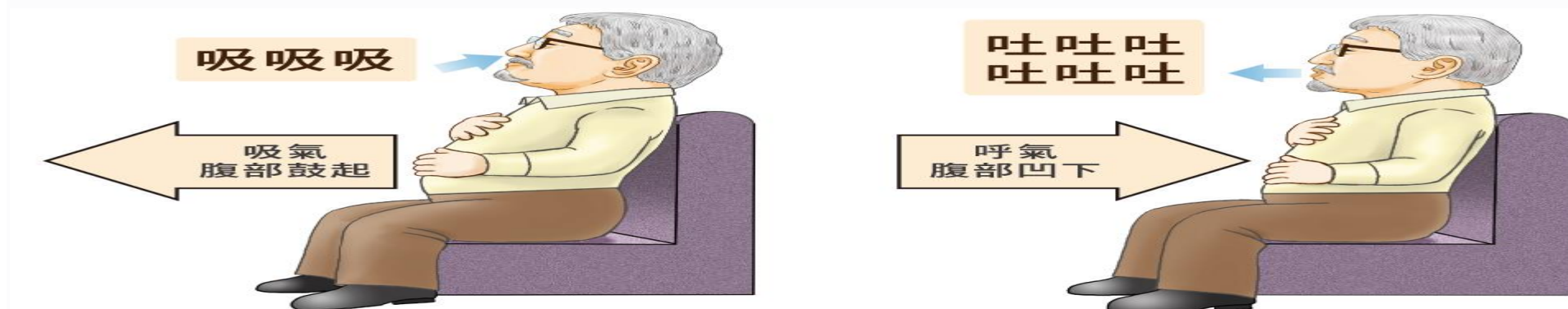
慢性阻塞性肺疾病的復健運動：

肺部復健運動訓練：

1. 噓嘴吐氣：



2. 腹式呼吸：



3. 上肢運動：



家主任暨全體職員工關心您

核 區 分	主任	副主任				
		▼				