

衛教園地—慢性阻塞性肺疾病

- 什麼是慢性阻塞性肺疾病：
指慢性支氣管炎、肺氣腫、慢性氣喘病及支氣管擴張症。主要症狀有咳嗽、呼吸困難、呼吸喘鳴。
- 致病因素：確實原因不明，但有些因素被認為有關連。
 1. 吸煙：香煙中的許多刺激物會刺激粘液分泌，引起咳嗽和肺氣泡的傷害。
 2. 空氣污染。
 3. 暴露在刺激性氣體中及各種有機溶劑，如噴髮劑。
 4. 暴露在過敏原中，如花粉。
 5. 職業因素：如工作環境中充滿煤屑、石棉、石粉等。
 6. 遺傳。
 7. 肺臟老化。
- 注意事項：
 1. 一定要戒煙，避免進入充滿煙灰的屋內或參加會引起塵土飛揚的活動。
 2. 維持情緒平穩，要有充足的休息及睡眠來恢復體力，避免緊張、壓力及不愉快。
 3. 能力範圍內維持適度的運動：散步、爬樓梯，勿用力的呼吸。
 4. 避免吸入酷寒的冷空氣，可用圍巾遮蓋口鼻，但勿過熱。
 5. 勿使用香粉或噴霧性化學品，如髮膠、殺蟲劑。
 6. 遠離空氣污染的環境，會產生灰塵的物品，如羽毛被及油炸煙味亦要避免。
 7. 避免和感冒的人接觸；注意營養攝取及充足的睡眠，以增加抵抗力。
 8. 多喝開水，痰才不會太粘稠，不易咳出。但有心臟病及腎臟病者須請教醫師。
 9. 須有醫師處方才可服用安眠藥及鎮靜劑，以免抑制呼吸。
 10. 採高熱量飲食，以少量多餐為原則，避免產氣食物如玉米、蕃薯、牛奶，預防便秘，以免腹部膨脹使換氣受阻。
 11. 預防呼吸道感染，若有嗜睡、胸悶、胸痛、發抖、呼吸困難加重、皮膚發紫、痰液變濃，應馬上就醫。
 12. 請按醫師指示服藥及回院門診追蹤。

參考資料：

1. http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7630009_1.pdf 高雄榮總護理部
2. http://www.stm.org.tw/stm_health/pg01-1-3-4.htm
聖馬爾定醫院衛教專區

臺北榮家保健組關心您

