核判區分	主任	副主任				
		v				

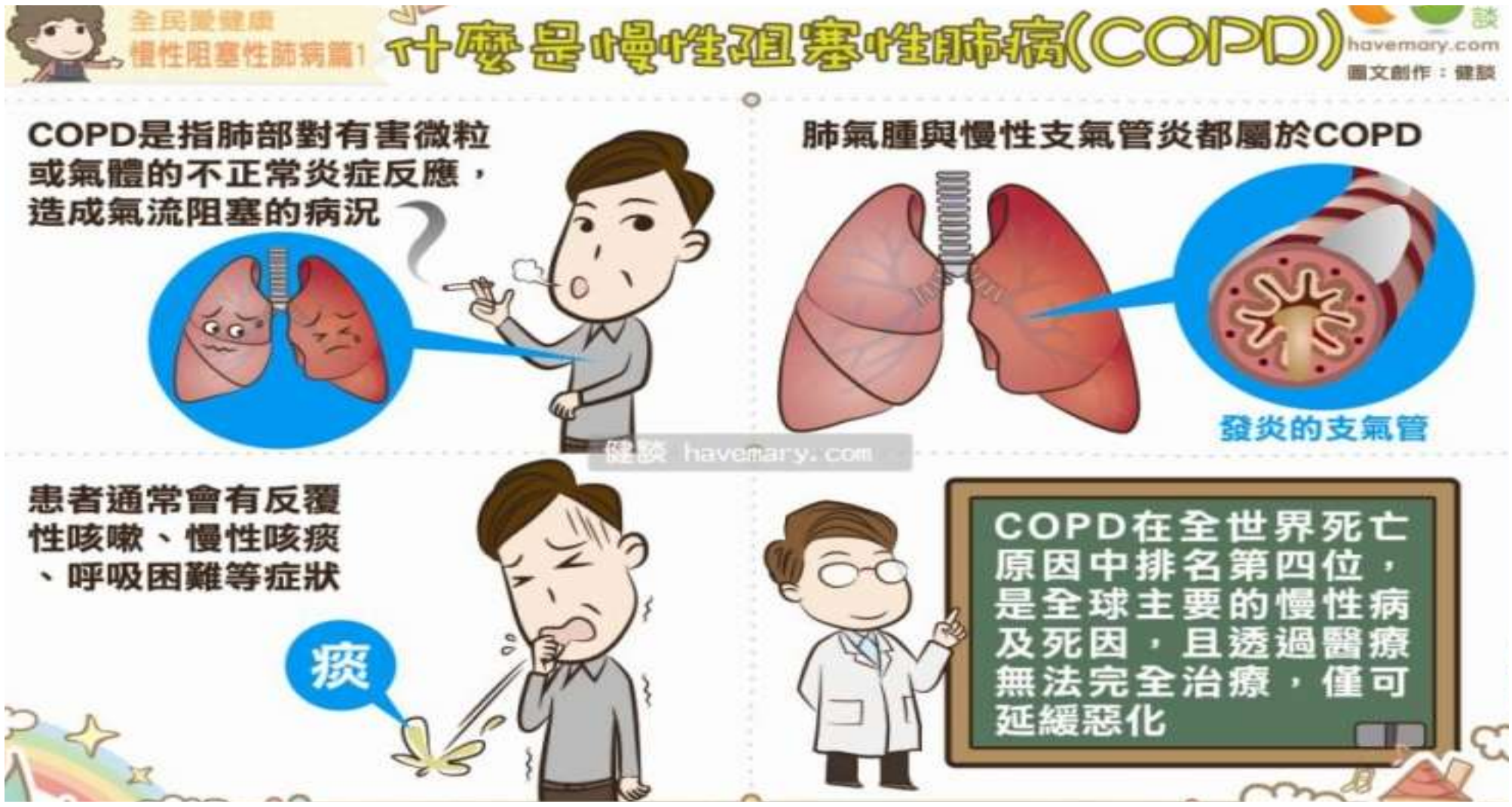
114 年 08 月 0 1 日
第一週

健　康　週　報

【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

核判區分	主任	副主任				
		v				

114 年 08 月 08 日
第二週

健　康　週　報

【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

核判區分	主任	副主任				
		v				

114 年 08 月 15 日
第三週

健　康　週　報

【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

核判區分	主任	副主任				
		v				

114年08月22日
第四週

健　康　週　報

【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。

家主任暨全體職員工關心您

核判區分	主任	副主任				
		v				

114年08月29日
第五週

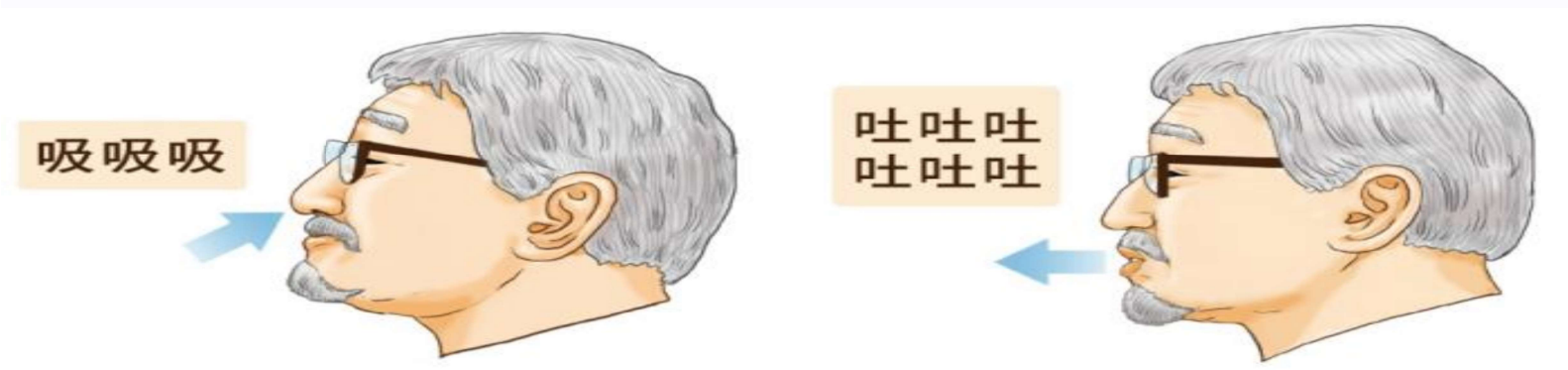
健　康　週　報

【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. 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

核判區分	主任	副主任				
		v				