

或意識混亂、嗜睡的情形要儘速看醫師。

(2) 節省體力

- * 適宜的工作高度，物品盡量靠進身邊，活動時減少身體移動，儘可能坐著執行，譬如：刷牙、洗臉時可坐著，洗澡時可利用長柄刷，並放置椅凳於浴室。
- * 事先安排好一天的活動、休息時間表，並將輕的、重的工作平均分配，交替執行，應避免推、舉、抬重物，可利用節省勞力裝置，譬如推車。
- * 活動中常常休息，避免過度勞累，必要時依照醫囑使用氧氣。
- * 衣服要寬鬆易穿，避免彎腰或綁鞋帶的鞋子。
- * 飲食方面選擇易烹飪的譬如微波爐食品。

(3) 清除痰液的方法

- * 深呼吸：用鼻子深深吸一口氣，屏住呼吸數秒鐘，慢慢用嘴唇呼氣。
- * 咳嗽方法：用鼻子深深吸一口氣，屏住呼吸數秒鐘，吐氣時身體向前彎曲用手壓迫腹部，增加咳嗽力量再咳出痰液。
- * 拍痰及姿位引流：依照肺部解剖位置藉由重力拍痰及咳嗽使痰排出。



地址：高雄縣824燕巢鄉角宿村義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院

表單編號：HA-1-0004(1)

慢性阻塞性肺部疾病



 義大醫院
E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY

編印

什麼是慢性阻塞性肺部疾病

一、定義

係指一種長期慢性且無法完全恢復之呼吸道阻塞疾病，致使氣體無法通暢地進出呼吸道，通常它包含有慢性支氣管炎，肺氣腫。

二、發生原因

抽煙、空氣污染、感染、過敏、遺傳及老化之肺臟

三、檢查

1. 身體檢查。
2. 胸部 X 光片。
3. 肺功能檢查。
4. 動脈血液氧氣分析。
5. 痰液檢查。
6. 胸部電腦斷層檢查。

四、症狀

1. 慢性支氣管炎
面色發紅或發紺、體重增加、咳嗽常出現於清晨、持續兩年，每年至少三個月。
2. 肺氣腫
面色紅潤、體重減輕、呼氣時頸靜脈怒張、呼氣延長。

五、治療

1. 戒煙
2. 藥物治療
3. 飲食治療
4. 居家氧氣治療
5. 呼吸運動

六、護理指導

1. 藥物需知

在用藥方面醫師會依照症狀增、減藥物劑量，所以病患切勿自行任意調整藥物劑量，否則對病情不但沒有幫助，反而會引起極大的不適。

2. 飲食需知

適當的營養狀況可以減輕呼吸作功，還可以增加身體抵抗力。下列的飲食原則可供參考：

- (1) 選擇簡單、富變化且方便烹調的食物譬如炒麵、鹹粥等。
- (2) 採少量多餐方式，每餐不要吃大飽，餐前可先休息，餐後不要立刻躺下。
- (3) 在熱量提供方面，可在飲食中增加不飽合脂肪，如黃豆油等，這樣可以增加熱量又可減輕呼吸的負擔。
- (4) 足夠的水果、青菜，養成規則排便習慣，預防便秘以免阻礙呼吸。
- (5) 依照醫師建議攝取適量的水份及鹽份，所以要少吃醃漬食物、醬菜、罐頭食品。
- (6) 避免食用會脹氣的食物，譬如：豆類、蘿蔔、花椰菜、洋蔥、玉米、甘藍等。
- (7) 吃東西時要細嚼慢嚥，吃當中如感呼吸困難，可先休息等呼吸乎順了再吃，或依照醫師指示使用氧氣。
- (8) 其它有關飲食方面的問題，應請教醫師、護理人員和營養師。

3. 居家氧氣治療需知

病患若需要在家使用氧氣時，應先瞭解以上幾點並確時遵守：

- (1) 要先認識缺氧的徵兆如：頭暈、頭痛、嗜睡、呼吸困難、心跳加快、發黑等。
- (2) 在使用或儲存氧氣房間內，嚴禁抽煙，使

用打火機，點火柴等有火源的東西。

- (3) 氧氣儲存容器不要置於熱源或電器用品（譬如暖器機，傳熱管，電視，電動刮鬍刀等）旁邊。
- (4) 氧氣儲存容器要固定好以免翻倒。
- (5) 氧氣儲存容器要放置於通風良好的地方，不要放在通風不良封閉（如車廂，衣櫃）的地方。
- (6) 氧氣用品不可塗上任何潤滑劑。

4. 呼吸運動需知

- (1) 要穿著寬鬆衣服並在舒適環境進行。
- (2) 運動必須在餐前執行，避免胃的食物阻礙肺部擴張。
- (3) 要由最低的運動量、時間、次數開始，然後慢慢的增加。
- (4) 用氧氣的人，在運動時要依照醫師指定，將氧氣量調到最適合的流量。
- (5) 運動中，如果有頭暈、氣喘、心跳加速、發黑等現象時要馬上停止。

5. 日常居家生活保健

患者除了前面所提到的治療方式外也要有良好的居家環境，應用各種節省能量的方式做好日常保健，才能擁有良好的生活品質。

- (1) 避免感染
 - * 不要到人多的公共場所，避免和感冒的人接觸。
 - * 要有良好的營養狀況和充足的睡眠，以增加抵抗力。
 - * 適時添加衣物避免受寒。
 - * 認識感染的徵象，如果發生痰量增加、變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇