

## 一、何謂肺阻塞疾病：

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一種慢性炎症性肺病，會導致肺部氣流受阻。徵狀包括呼吸困難、咳嗽、黏液(痰液)分泌和喘息。它通常是由於長期暴露於刺激性氣體或顆粒物引起的，最常見的是香菸煙霧。慢性阻塞性肺病患者患心臟病、肺癌和各種其他疾病的風險增加。

## 二、急性發作期：

### (一) 呼吸困難時

- 1.採坐姿或身體向前傾或雙手向上舉放在頭的兩側，使胸廓擴張，換氣增加以改善呼吸狀況。
- 2.使用噤嘴式呼吸也就是鼻子吸氣嘴巴吐氣，或是腹式呼吸也就是一手放於胸前一手放於腹部，吸氣時腹部增大，呼氣時腹部縮小。

### (二) 隨時備有醫師所指示的支氣管擴張劑。

### (三) 呼吸困難時可給予低流速氧氣濃度(不超過每分鐘 3 升)。家中備有氧氣時須注意：嚴禁煙火、遠離易燃物及熱源、不可倒地橫放。

### (四) 將痰液清除的方法：蒸氣吸入做完後依序用姿位引流、叩擊、深呼吸、咳嗽等方法將痰液排出。

## 三、平時的保養期：

### (一) 認識缺氧徵兆：呼吸困難、頭暈、頭痛、嗜睡、心跳加快等…。

### (二) 避免暴露於刺激的環境(例如：空污、煙害)，空氣品質不良減少外出。

### (三) 保持良好的口腔衛生，勿接觸有上呼吸道感染的病人，以防感染。

### (四) 每日執行有氧運動(533)，以增強呼氣的肌肉，規律的運動，可維持身體肌肉的能力。

### (五) 如果發生痰量增加、變黃、粘稠、發燒、呼吸困難加劇、意識混亂、嗜睡的情形要儘速看醫師。

### (六) 定時施打疫苗:流感及肺炎鏈球菌

## 四、飲食原則：

### (一) 如有疲倦、食慾不振、厭食時，飲食以少量多餐的型式來供應，或使用配方營養品來補充營養。

### (二) 避免過多熱量、醣類、蛋白質及水份，以免增加患者心肺負擔。

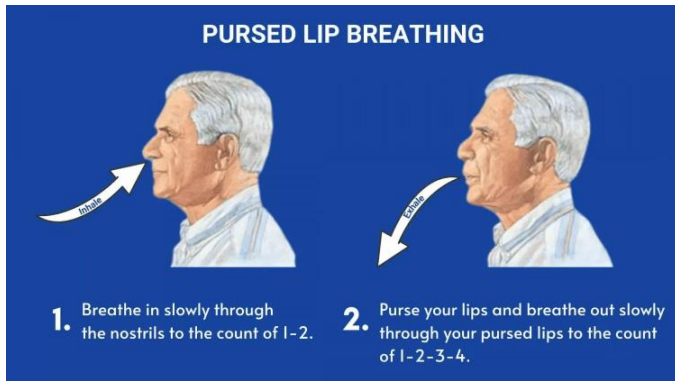
### (三) 進食時若有呼吸短促情形，可以鼻導管給予低流速氧氣，並且放慢進食速度。

### (四) 如有腹脹情形，應攝取溫和易消化食物並避免產氣的食物，例如：玉米、洋蔥、豆類、甘薯等。

### (五) 適度增加活動及足夠的蔬果，以促進腸胃蠕動，避免便秘。

## 五、最佳五運動：

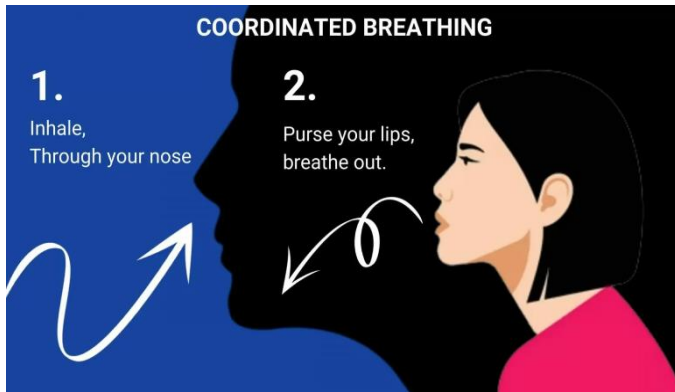
### 1. 噘嘴呼吸



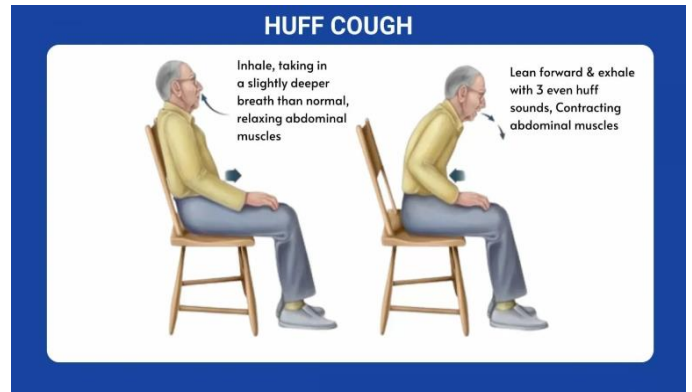
### 2. 深呼吸、吐氣



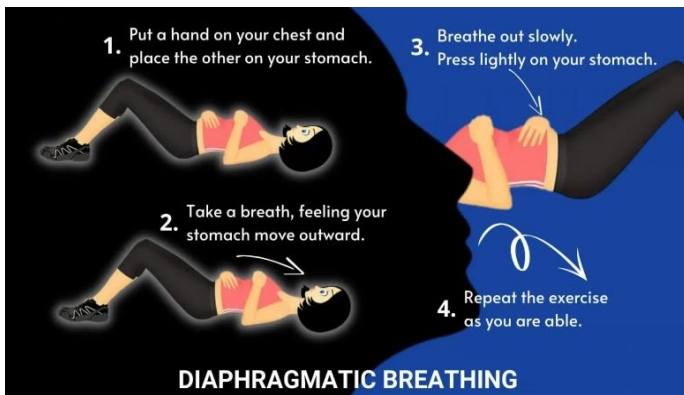
### 3. 協調呼吸



### 4. 深呼吸、咳嗽



### 5. 腹式呼吸



最佳五運動資料來源取自：<https://thehomerehabnetwork.com/breathing-exercises-for-copd/>

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡  
祝您 身體健康 萬事如意

 光田醫療 社團法人 **光田綜合醫院**  
Kuang Tien General Hospital  
Since 1913

沙鹿總院 43303 台中市沙鹿區沙田路117號 TEL 04-26625111  
大甲院區 43761 台中市大甲區經國路321號 TEL 04-26885599  
長青院區 43353 台中市沙鹿區大同街5之2號 TEL 04-26365000  
通霄光田醫院 35741 苗栗縣通霄鎮中山路88號 TEL 037-759999

分機：\_\_\_\_\_  
分機：\_\_\_\_\_  
分機：\_\_\_\_\_  
分機：\_\_\_\_\_