

慢性阻塞性肺病

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

慢性阻塞性肺病之特徵是以不完全可逆的氣流受限為主，此氣流受限與有害物粒子或氣體有關，導致肺的異常發炎。肺臟長期罹患阻塞性的相關疾病，如：長期的慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘，統稱為慢性阻塞性肺病，都可能造成肺部不可能挽回的變化，進而影響到肺部的氣體交換。

■ 病因

- 吸菸或吸二手菸：是首要的肇因，因為會刺激呼吸道造成炎症反應及分泌物增加。
- 常暴露於菸霧或塵埃的環境中，如：礦坑、石棉瓦工廠。
- 呼吸道感染。
- 特異體質。
- 基因。
- 老化。
- 不明原因。

■ 臨床症狀

- 慢性咳嗽，咳痰。
- 活動後容易呼吸困難且疲倦。
- 指甲及手部發紺（顏色變紫）。
- 桶狀胸（胸部圓如桶子形狀）。
- 杵狀指。

■ 治療

■ 藥物：

- ◆ 祛痰劑。
- ◆ 鎮咳劑。
- ◆ 支氣管擴張劑。
- ◆ 抗生素。
- ◆ 類固醇。

■ 氧氣治療：

呼吸困難時可能需用氧氣，一般採用的流速是1~2 公升／分鐘，請依醫師醫囑使用，勿自行調整。

■ 胸腔物理治療：

主要的目的在於：

- ◆ 促進痰液排出（有效咳嗽及叩背法）。
- ◆ 訓練正確呼吸型態（呼吸再訓練）。

■ 成人胸腔物理治療

■ 有效的咳嗽方法：

先做幾次深呼吸，深吸一口氣後閉氣，心中默數 1、2、3，然後腹部用力將痰咳出。

■ 胸部扣擊（拍痰）：

1. 先將手掌彎成杯形。
2. 保持手掌及手臂放鬆。
3. 交替的彎曲及伸展手臂，以拍擊上背部。

■ 呼吸運動：

利用橫膈式呼吸與噤嘴式呼吸來促進肺泡擴張，改善呼吸困難的情形。

◆ 橫膈式呼吸：

1. 平躺、雙膝彎曲、腹部肌肉放鬆，雙手放在腹部。
2. 鼻子吸氣，使上腹部鼓脹。
3. 腹部收縮，噤嘴慢慢吐氣將空氣排出，以坐姿執行。
4. 腹式呼吸之效果更好。

◆ 噤嘴式呼吸：

1. 由鼻子吸氣。
2. 縮攏嘴形如同吹口哨般慢慢吐氣。

■ 日常生活注意事項

■ 戒菸及拒吸二手菸：

慢性阻塞性肺病患者若持續吸菸其死亡率為不吸菸患者的 10 倍。

■ 維持理想體重：

- ◆ 肥胖者呼吸較費力，過瘦者較無力做有效的呼吸。
- ◆ 男性理想體重(公斤)：【身高(公分)－80】× 0.7。
- ◆ 女性理想體重(公斤)：【身高(公分)－70】× 0.6。

■ 飲食方面：

- ◆ 攝取高蛋白食物。
- ◆ 避免食用會產氣、刺激性的食物。
- ◆ 少量多餐以避免飽脹而增加呼吸困難。

■ 環境方面：

- ◆ 保持環境清潔，避免到灰塵及油煙多的場所。
- ◆ 居家避免飼養會掉毛的寵物（貓、狗），勿使用毛毯。
- ◆ 減少出入公共場所：尤其感冒流行時，避免被感染。

■ 休息與活動：

- ◆ 生活作息正常，避免過度疲勞及熬夜。
- ◆ 每天規律運動，如：散步、做柔軟體操。
- ◆ 避免焦慮、憤怒，保持愉快的心情。

■ 接受流行性感感冒疫苗接種。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5701-5703

轉 5221-5223

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8111-8113

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2701-2703

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.313.2019.04 四修