

# 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

## ■ 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
- 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)：

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

### ■ 呼吸運動：

利用橫膈式呼吸與噉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：

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

#### ◆ 噉嘴式呼吸：

- 由鼻子吸氣
- 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！

AA000.313.2016.11 三修