



郭綜合醫院

慢性阻塞性肺疾病自我照護

一、危險因子：

- (一)吸菸：影響纖毛及吞噬細胞的功能，造成呼吸道炎症反應。
- (二)空氣污染：黏液分泌物增加，引發慢性咳嗽，痰液不易咳出。
- (三)過敏：氣喘及過敏體質易造成支氣管平滑肌收縮。
- (四)遺傳及老化之肺臟功能退化。
- (五)職業暴露：暴露在矽、棉絮、煤或石化等工業污染的環境。

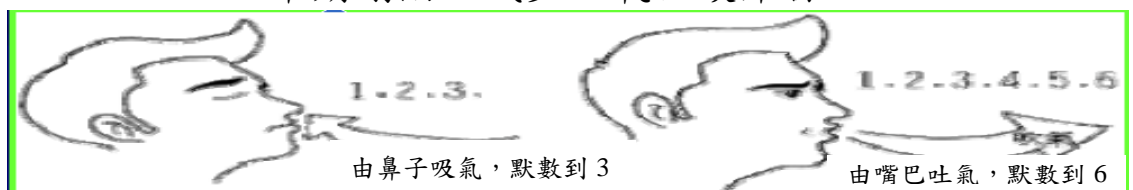
二、預防及治療：

- (一)藥物治療：可分為吸入型藥物及口服藥物。
- (二)非藥物治療：戒菸、疫苗注射、營養照顧和肺部復健。
 - 1.戒菸：可以防止肺部功能繼續退化。
 - 2.疫苗注射：建議施打流感和肺炎鏈球菌疫苗，能減少肺阻塞的急性發作，並降低併發重症及死亡的機率。
 - 3.營養照顧：宜少量多餐，以避免餐後飽足感和呼吸困難。
 - 4.復健運動：改善呼吸困難、增加呼吸肌功能、提高活動耐力。
 - (1)上臂運動訓練：能訓練呼吸輔助肌，增加肺擴張與通氣量，提高活動耐受力。



(2)肺部復建訓練：

- (2-1)噘嘴呼吸-如吹口哨般吐氣，維持吐氣時間是吸氣的二倍。可使呼吸道吐氣末期仍維持正壓，避免早期塌陷，減少二氧化碳滯留。



- (2-2)腹式呼吸-腹式呼吸技巧-用橫膈帶動呼吸，要領在吸氣時腹部鼓起，吐氣時腹部凹陷以利氣體排；練習時可將手放在腹部感覺起。能強化腹部肌力增加肺換氣量。



請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。