

病人教育 慢性阻塞性肺病

COPD

何為COPD?

慢性阻塞性肺病（COPD）是一種進行性疾病，能夠引起以下三種症狀：慢性支氣管炎、哮喘和肺氣腫。如果您患有COPD，您可能會出現這三種症狀中的一種、兩種或三種。患COPD的主要問題是呼出空氣有困難，因為空氣被堵塞在肺部的氣囊中。當空氣堵塞在肺部時，則會影響人體清除二氧化碳和吸入氧氣的能力。COPD的症狀可能因人而異，其中包括：

- 咳嗽
- 產生黏液
- 胸悶
- 喘鳴（當空氣穿過狹窄的氣管時發出一種類似哨音的聲音）
- 氣促
- 呼吸困難

儘管COPD是一種無法治愈的疾病，但您可以採取多種措施來改善您的呼吸狀況和生活品質。

住院期間的治療目標

- 瞭解所服藥物的知識—如何正確使用吸入器、間隔器、峰值肺流量測速器以及峰值數目的含義
- 增加活動量會有助於肺部擴張和加強肺部功能
- 學習如何進行呼吸練習（吹笛式呼氣法）或使用吸氣肌訓練設備
- 學習一些技巧，例如哈夫（Huff）咳嗽或正壓呼氣（PEP）療法，幫助您從氣管中清除黏液
- 學習放鬆技巧，使您的呼吸更通暢
- 瞭解可能使COPD發作的觸發原以及如何減少或避免觸發原
- 降低體溫（如果您在發燒）
- 飲用足量的飲料，少吃多餐
- 學習如何平衡活動和休息

治療方法可能包括

- 使呼吸管周圍肌帶放鬆的藥物（支氣管擴張藥），以便使氣管張開，使您的呼吸更加通暢（有時稱作症狀緩解）
- 減低呼吸管過敏藥物（皮質類固醇）（有時稱作預防措施）
 - 皮質類固醇必須每天服用，可能需要1-2週才能開始起作用，最多需要6週才能發揮最佳作用
- 幫助逆轉中度至嚴重哮喘發作的藥物（口服類固醇）（有時稱作發作逆轉）
 - 口服類固醇與健身者使用的合成代謝的類固醇不同
- 治療細菌感染的藥物（如果需要）
- 根據您的症狀，確定用噴霧器（用細霧給藥的面罩）、測量劑量吸入器（噴霧）、靜脈注射（IV）和/或口服方式給藥



- 輸氧，使您的呼吸更加通暢（如果需要）
- 注射肺炎球菌和流感疫苗（如果需要）
- 多種實驗室測試
- 與您的醫生討論有關您的事先授權書

活動與休息

活動可幫助肺部擴張，使您的呼吸更加通暢。即使您在臥床休息期間也應當盡量活動。這樣，您的身體會隨著病情的好轉能夠承受越來越多的活動量。在活動期間應記住經常休息。

飲食

我們建議您每天飲用八杯飲料，以便稀釋肺部的黏液。如果您在發燒，大量飲水和飲用其他飲料還會幫助退燒。如果您未能飲用足夠的飲料，則可能必須通過靜脈注射（IV）為您輸液。在您生病期間，食用有營養的食物也很重要。有時少吃多餐會比一日吃兩頓或三頓主餐更好，甚至可以吃「流質」（例如Pulmocare或Ensure）。保持健康的體重會使您感覺更好。

準備出院

出院之前，您的醫生、護士或出院規劃員會與您討論下列事項：

- 您對出院計劃可能有的任何問題
- 您服用的藥物和服藥的方式、時間以及不應當服用非處方藥物的原因（除非經醫生許可）
- 正確使用吸入器、間隔器和峰值肺流量測量器
- 遵照醫囑使用氧氣（若醫生規定使用）（請勿在未經醫生許可的情況下調整氧氣流量表）
- 平衡休息和活動
- 必須戒煙的原因（如果您抽煙）
- 避免可能引起COPD發作的觸發原，例如抽二手煙、接觸感冒患者、灰塵和花粉等
- 飲用足量的飲料並監控體重
- 按時複診

與您的醫生約見時，您將

- 制定一項計劃，增強對您的COPD教育和COPD自我護理技能
- 瞭解需要一段時間才能恢復基本健康水平

何時打電話給您的醫生

如果出現下列症狀，請打電話給您的醫生

- 峰值降至您個人最佳峰值的50%
- 您的COPD症狀對常規治療無反應或症狀加重
- 您使用緩解吸入器的頻率超過醫生規定的使用頻率
- 體溫超過華氏101度
- 您對服用的藥物有疑問

問題

如果您或您的家人對您的出院計劃有問題或疑問，請向我們提出，我們可以在您出院之前安排一名出院規劃員來探望您。我們隨時準備幫助您，並指導您處理自己的疾病。