

慢性阻塞性肺疾病衛教指導



❖何謂慢性阻塞性肺疾病？

是一種呼吸道長期發炎導致無法恢復之呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道疾病，其中包含「慢性支氣管炎」與「肺氣腫」兩大類型。

❖病因：

吸煙(為最主要)、空氣污染、暴露在有刺激性的環境或空氣中、過敏、感染、遺傳、年老。

❖常見症狀：

典型症狀:「咳、痰、喘」長期咳嗽有痰為最初的表現,常於清晨或冬天較嚴重。在呼吸道產染或急性發作時咳嗽變頻繁痰量會變多，運動時伴隨呼吸困難。

❖治療原則：

治療著重在肺部功能，使呼吸道通暢，主要是去除痰液，治療目的：

- 1.改善呼吸狀況，增加肺部功能。
- 2.改善生活品質。
- 3.防止呼吸衰竭發生。

❖居家照護原則：

- 1.飲食指導：均衡飲食是抗感染的最佳方法，宜採取少量多餐，避免產氣類食物如：洋蔥、甘藍、豆類、瓜類等。
- 2.水份方面：適當的水份，可助分泌物排除，但是攝取過多的水份會增加心肺負擔，所以每日飲水量大約 1000-1500ml。
- 3.維生素及礦物質：有助於呼吸肌肉的張力及耐力，並促進組織修復力，增進食慾；維他命 C、E 可增進呼吸道的防禦力。
- 4.充足的休息與睡眠：如需要使用安眠鎮靜之藥物請依醫囑，切忌自行服用，因會抑制呼吸。

5.適度的運動：步行或室內走步機均可，避免太疲勞。

6.預防便秘：

(1) 可攝取充足水份及纖維質。

(2) 適度的運動。

(3) 攝取流質溫和容易消化食物。

(4) 必要時依醫囑使用軟便劑。

7.工作簡單，儘量減少身體過度移動或費力活動。

8.居家環境的安排及控制：

(1) 室溫調節在 24℃ 左右，濕度在 30-50% 。

(2) 改變浴室設計，坐著沖浴及洗頭，較不費力且可減少能量消耗。

9.預防感染：流行感冒期間宜減少外出，若曝露在寒冷空氣中，可用戴口罩，**必要時也可每年打一次流感疫苗**。

10.戒菸、避二手煙及曝露在密閉，不通風的環境中，或有濃煙廢氣的場所。

參考文獻：

陳夏蓮、葉明珍(2019)·呼吸系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱·內外科護理學上冊(六版，1094-1111 頁)·台北市：華杏。

王桂芸(2020)·呼吸系統疾病病人之護理·於劉雪娥總校閱·成人內外科護理學上冊(八版，1142-1154 頁)·台北市：華杏



寶建醫療
社團法人

寶建醫院

PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw