



慢性阻塞性肺疾病護理指導

1999.05制定
2024.10修訂

一、什麼是慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺病（簡稱肺阻塞），是因為呼吸道長期發炎，導致咳、痰、喘等症狀，嚴重時可能會影響心臟功能、或造成肺癌。這些症狀通常導致持續性且常常是進展性的氣流阻塞。

二、危險因子

(一)吸菸或二手菸。

(二)家族病史

(三)環境接觸有害物質，如粉塵、化學物質、有害煙霧、毒性發揮溶媒。

(四)肺部健康狀況，如有氣喘、支氣管過度反應病史或肺部反覆感染者。

(五)空氣汙染

(六)基因：缺乏 α -1抗胰蛋白酶。

(七)年齡：當年齡大於25歲後，肺功能會隨著時間逐漸變差。

三、症狀

喘、喘鳴音及胸悶、慢性咳嗽、痰液增加及疲憊等。

四、自我照顧

預防肺阻塞最有效的方法就是不要吸菸，越早戒菸越好。如果能夠早期發現、早期治療，可以減緩咳、痰、喘症狀和疾病惡化的速度。

(一)藥物方面：

持續吸入藥物治療，對於改善症狀和減緩疾病惡化非常重要。出院後按醫師指示服藥，如有出現不適之症狀要做記錄並於返診時告知醫師，由醫師依照你的情形做藥物調整，不要自行調整藥物，如有使用止喘吸入器需依照醫師指示按時使用並於使用後漱口。

(二)飲食方面：

1.主要著重於維持理想體重和水分平衡，避免暴飲暴食，以少量多餐為原則，減輕消化道的負擔和腹部鼓脹感，進而減少呼吸急促。

2.避免刺激性食物，如咖啡、茶、冰冷食物等。

3.避免吃易產氣的食物，如韭菜、豆類、蘿蔔、花椰菜、洋蔥、玉米、甘藍、汽水、蕃薯、奶類且進食時不要講話，易增加腹部脹氣的機會。

4.避免食用過多澱粉、糖份太高的食物，如蛋糕、甜點、麵包、果醬、含糖飲料等，會影響氣體交換，導致二氧化碳滯留。

5.宜攝取適量的蛋白質，如肉、蛋、奶類食物等；適量增加單元不飽和油脂的攝取，如植物油（苦茶油、橄欖油、芥花油、麻油、花生油）與堅果（核桃、松子、杏仁、腰果、花生）。

6.適量的水份的攝取，有助於痰液的排除。

(三)運動方面：

1.呼吸運動：

(1)噤嘴式呼吸，鼻子吸氣時，內心默念【吸-吸】，然後閉氣再吐氣；吐氣時，噤起嘴唇像是要吹熄蠟燭一樣，緩慢將空氣吐出，內心默念【吐-吐-吐-吐】，重點保持吐氣時間為吸氣時間的兩倍。



(2)腹式呼吸：

- 吐氣階段：開始時緩慢吐氣，用收縮腹部的把氣體趕出腹腔，直到氣體吐盡為止，過程約5秒鐘。
- 屏息階段：吐氣完畢後停止呼吸，保持大約2-3秒鐘。
- 吸氣階段：先放鬆肋骨，讓氣體緩慢的充滿胸腔盡量最大限度地擴張胸腔，然後持續吸氣，放鬆腹部，使腹部漸漸鼓起，吸氣耗時約5秒鐘。

2.上、下肢運動：活動應採漸進式、持續性，可雙手向上舉時吸氣，並同時內心默念【吸-吸】，放下雙手時吐氣【吐-吐-吐-吐】，或是走路、騎腳踏車、爬樓梯等運動，頻率每週3-5天，每次30分鐘。

(四)居家照顧：

- 疾管署建議肺阻塞患者定期施打新冠疫苗、流感疫苗、及建議肺炎鍊球菌疫苗，避免感染重症的風險。且避免到公共場所，如需外出時請戴口罩。
- 適當的休息、睡眠，攝取含高維他命C的食物，避免有壓力情況及暴露於酷熱、嚴寒、潮濕中，以維持抵抗力。
- 維持口腔清潔，要戒煙、戒酒，可配戴口罩避免吸入二手菸。
- 預防便秘，以免因用力解便，而造成呼吸急促。
- 避免吸入冷空氣或過度的熱空氣，以免支氣管收縮造成呼吸急促，可適當使用圍巾、口罩。
- 適度補充水分以利排痰，心臟及腎病除外。
- 觀察痰液是否有感染的跡象，如痰量增加、顏色改變。若有發燒、黃痰、呼吸困難，手指末端呈藍紫色，或因喘氣無法說話、走路、就寢，且使用藥物無法緩解時，請儘速就醫。

五、配合醫師門診時間，定期返院追蹤。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康