



## 慢性阻塞性肺疾病護理指導

1999.05制定  
2019.12修訂  
2021.01審閱

### 一、什麼是慢性阻塞性肺疾病

又稱肺阻塞，一種因呼吸道長期受到髒空氣的刺激，如吸菸、空氣汙染、在工作環境中吸入粉塵、煙霧或化學物質等，而導致呼吸道組織受損發炎或肺功能受阻的慢性呼吸道阻塞疾病。

### 二、危險因子

- (一)吸菸或二手菸：最主要因素，會增加呼吸道分泌物。
- (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、支氣管過度敏感病史或肺部反覆感染者。

### 三、症狀

咳嗽、有痰及慢性且持續漸進性的呼吸困難。

### 四、自我照顧

#### (一)藥物方面：

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，如有使用止喘噴劑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)噉嘴式呼吸，鼻子吸氣時，內心默念【吸-吸】，然後閉氣再吐氣；吐

氣時，噉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：

- a.吐氣階段；開始時緩慢吐氣，用收縮腹部的方法把氣體趕出腹腔，直到氣體吐盡為止，過程約5秒鐘。
  - b.屏息階段：吐氣完畢後停止呼吸，保持大約2-3秒鐘。
  - c.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：

- 1.每年呼吸道感染流行季節，均建議定期施打流感疫苗及肺炎鏈球菌疫苗，且避免到公共場所，如需外出時請戴口罩。
- 2.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。
- 3.維持口腔清潔，要戒煙、戒酒可配戴口罩避免吸入二手菸。
- 4.預防便秘，以免因用力解便，而造成呼吸急促。
- 5.避免吸入冷空氣或過度的熱空氣，以免支氣管收縮，可適當使用圍巾、口罩。
- 6.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，無法走路或因喘氣而無法就寢，使用藥物也無法緩解不適時，請儘速就醫。

五、配合醫師門診時間，定期返院追蹤。

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「健康諮詢專線」：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(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