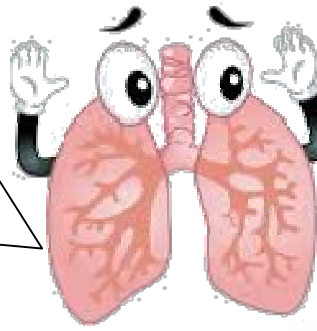


一、慢性阻塞性肺疾病定義：

慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘、支氣管擴張，造成氣體進出肺部有阻塞不順暢的情況。



症狀：咳嗽、有痰、喘息、呼吸困難、疲倦、睡眠障礙、情緒焦慮、運動時呼吸困難且耐受力減低。

二、常見危險因素：

- (一)長期吸菸，包括二手菸（如圖一）。
- (二)空氣污染、花粉、冷空氣過敏。
- (三)肺臟老化。
- (四)呼吸道反覆感染。
- (五)職業病如工作中充滿煤屑、石棉、石粉等（如圖二）。
- (六)遺傳及過敏體質基因。



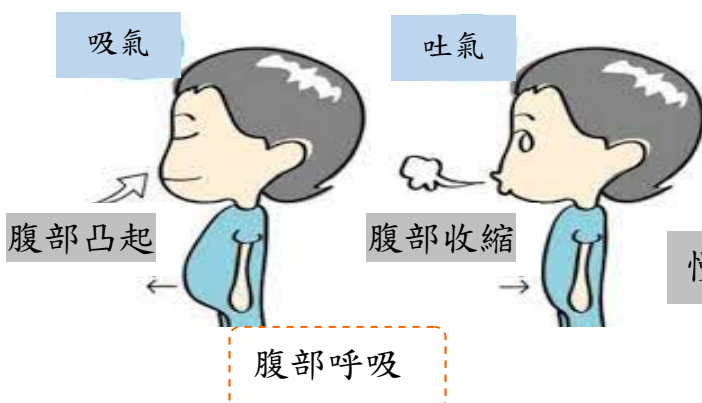
圖一



圖二

三、護理指導：

- (一)飲食：少量多餐採高蛋白、高纖維，避免刺激飲料、易產氣，如蕃薯等食物。
- (二)無肺心症無限水的情況下，可多喝開水，稀釋痰液，促進痰的排出。
- (三)避免進出公共場所，預防及減少感染發生，避免過冷過熱環境(以免氣管收縮)。
- (四)戒菸及避免至二手菸環境。不熬夜，保持情緒平穩。
- (五)不任意服用安眠藥或鎮靜劑，以免抑制呼吸。
- (六)氧氣使用採低流量 1-2L/min，避免呼吸受抑制。
- (七)氣喘發作，呼吸困難，可先用氣管擴張噴霧器來改善，並立刻送醫。
- (八)居家環境設備，如窗簾，被單常清洗，防灰塵、防蟎，少穿毛料衣服。
- (九)學習呼吸運動：



噘嘴呼吸(嘴唇噘起成吹口哨形狀)