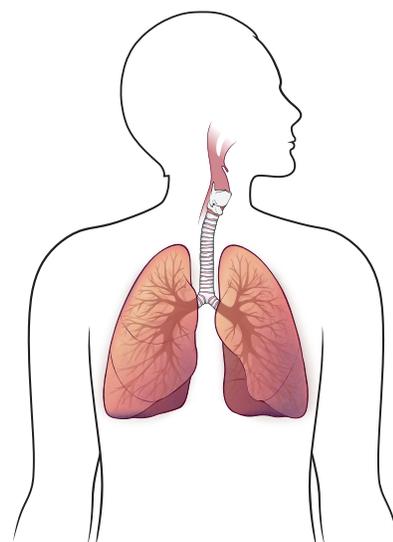


慢性阻塞性肺病管理指南

Your Guide to Managing COPD

慢性阻塞性肺病（COPD）是一種影響肺部的終身疾病。您肺部的呼吸道變窄或受阻，使呼吸困難。慢性阻塞性肺病更容易讓您肺部感染。



C	慢性	=	終身
O	阻塞性	=	阻礙
P	肺	=	肺部
D	病	=	病情



慢性阻塞性肺病發展緩慢，並可能隨著時間的推移而惡化。慢性阻塞性肺病無法治癒，但您可以通過管理自己的病情來改善生活品質。管理您的病情，並在需要的情況下獲得您的保健服務提供者的幫助和支持，稱為**自我管理**。

自我管理慢性阻塞性肺病可以：

- ✓ 讓您的日常生活更輕鬆
- ✓ 給您一種掌控感
- ✓ 預防急性發作（症狀加重）
- ✓ 減少可預防的醫院就診

本指南中有6個步驟告訴您需要知道什麼和做什麼！

1. 戒煙

吸煙是慢性阻塞性肺病最常見的原因。您可以通過戒煙和避免二手煙來控制慢性阻塞性肺病症狀。

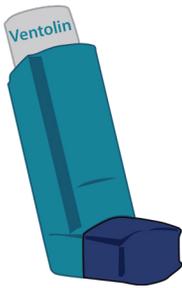
2. 服用藥物和治療

您的醫生會開出治療慢性阻塞性肺病的藥物和治療處方。瞭解正確使用吸入劑的時間和方法非常重要。如果您不確定使用吸入劑的正確方法，請諮詢您的藥劑師或保健服務提供者。

需要時使用救援性吸入劑。

- 當您呼吸困難時，他們會迅速放鬆並打開呼吸道。
- 例子:

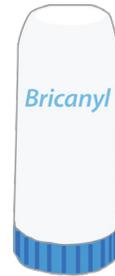
Ventolin® (沙丁胺醇)



Atrovent® (異丙托溴銨)



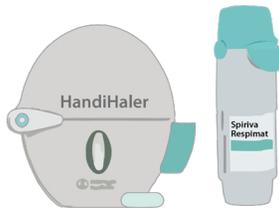
Bricanyl® (特布他林)



每天使用您的維持性吸入劑以控制症狀並預防急性發作。

- 吸入劑來得慢，但持續時間長。吸入劑可以放鬆呼吸道周圍的肌肉，有些有助於減輕炎症。
- 例子:

Spiriva® (噻托溴銨)



Advair® (氟替卡松和沙美特羅)



Anoro® (蕪地和維蘭特羅)



Ultibro® (格隆和茚達特羅)



這不是一份完整的吸入劑清單。您的醫生可能會根據您的需要開出不同的吸入劑。

您可能需要額外的治療，例如：

- 治療肺部感染的抗生素
- 可減輕肺部炎症的潑尼松片
- 氧療

3. 健康生活

您可以採取許多措施來控制症狀並預防突然發作：

堅持鍛煉

- 使用呼吸練習來緩解慢阻肺的一些症狀。
請參閱下面的示例。
- 堅持鍛煉。定期進行體育鍛煉有助於改善呼吸。



健康飲食

- 多吃健康食品，以獲得健康所需的能量和營養。
- 除非醫生告訴您限制液體攝入，否則要多喝水。

得到足夠的休息

- 節省體能。規劃全天的活動。在活動期間中控制節奏。期間多休息。
- 睡個好覺。

減輕壓力

- 找到減輕壓力和焦慮的方法。嘗試聽音樂，深呼吸或與您信任的人交談。

預防感染

- 經常洗手。
- 例如，向您的醫生諮詢有關預防流感和肺炎的疫苗。
- 做好您的疫苗記錄。

注意環境

- 在非常寒冷、炎熱或潮濕的日子裡限制戶外活動時間。
- 避免灰塵和濃煙刺激肺部。

得到照護和幫助

- 定期拜訪家庭醫生和肺科專家。
- 向醫生諮詢加入肺康復計畫，瞭解慢性阻塞性肺病，安全做運動練習，並請他人幫助。

4. 嘗試呼吸練習

呼吸練習可以緩解慢阻肺的一些症狀。

縮唇呼吸

1. 用鼻子吸氣，默數1、2。
2. 嘴唇收縮，就像吹滅蠟燭一樣。
3. 慢慢呼氣，默數1、2、3、4。（您不需要強迫空氣出來。）



這種呼吸練習有助於釋放肺部被困的空氣。它還可以改善呼吸短促，減少呼吸的辛苦程度。

腹式呼吸

1. 坐在舒適的位置。用嘴吸一口比平時稍深的氣。
2. 用你的腹部肌肉將空氣均勻地吹出3次，發出“哼，哼，哼”的聲音（就像對著鏡子哈氣一樣）。



這種呼吸練習有助於把可能積聚在肺部的粘液帶出來，而不像咳嗽那樣費力。

5. 瞭解您的症狀

瞭解您的常見症狀，以便快速發現任何變化。

我平常的症狀	
<input type="checkbox"/> 我覺得氣短	什麼時候? _____
<input type="checkbox"/> 我經常咳嗽	
<input type="checkbox"/> 我咳痰	如果是請描述: _____

6. 急性發作時採取行動

識別急性發作的跡象並知道該做什麼。

急性發作的跡象	該怎麼辦
<input type="checkbox"/> 呼吸急促惡化	3. 使用救援性吸入劑
<input type="checkbox"/> 喘息與正常活動	4. 保持冷靜，做噤嘴式呼吸
<input type="checkbox"/> 咳嗽比平常多	5. 節省體能
<input type="checkbox"/> 發燒（溫度高於38°C或101°F） 或感冒樣症狀	6. 如果您已拿到急性發作額外治療的處方，請按照醫生的指示服用
<input type="checkbox"/> 痰液的量、厚度或粘性的變化	7. 如果沒有改善， 請在2天內看家庭醫生
<input type="checkbox"/> 痰液顏色變化（黃色、綠色或棕色）	

7. 如果您出現以下任何緊急症狀，請採取措施

緊急情況跡象	該怎麼辦
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 嚴重胸痛<input type="checkbox"/> 休息時嚴重呼吸急促<input type="checkbox"/> 救援性吸入劑未能緩解<input type="checkbox"/> 嘴唇和指尖發藍<input type="checkbox"/> 感到困惑或昏昏欲睡	<p>撥打911或前往最近的醫院急診科。</p> <p>不要自己開車。</p>

瞭解更多資訊：

- www.livingwellwithcopd.com
- www.copdcanada.ca
- www.lung.ca 或致電胸肺協會，電話號碼是1 866 717 2673
- 向醫生或藥劑師諮詢戒煙計畫
- www.smokershelpline.ca 或致電1 877 513 5333

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2021 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-8757B | 作者：註冊護士Mella Lee, 註冊護士Jhiffie Locquiao, 註冊呼吸治療師Nikki Breede, 註冊呼吸治療師Jennifer LeBlanc, Manpreet Bening RN | 編製：2021年8月