

# 慢性阻塞性肺部疾病

- 定义
- 原因
- 检查方法
- 症状
- 治疗方法
- 居家照护注意事项

## 一、定义

慢性阻塞性肺病(以下简称 COPD)患者的气道(肺内输送空气的分支管道)变窄且受损,阻碍呼吸,因而造成呼吸困难和疲劳。COPD 是一种严重疾病,无法治愈,且会逐渐恶化,但一些治疗可带来缓解。“慢性支气管炎”和“肺气肿”都属于 COPD。

## 二、原因

COPD 的最常见病因是吸烟。吸烟可造成肺部永久性损伤,并导致 COPD。吸入有毒烟雾或气体也会引起 COPD。少数 COPD 由遗传问题造成,可经血液检查明确。

## 三、检查方法

- (一)体肺量计检查:判断是否有 COPD,即深吸气后尽量快速、用力地呼入一根与机器相连的管道,以检测呼出气体的量和速度。
- (二)血检:判断有无“抗胰蛋白酶缺乏”,以此判定是否属遗传因素。
- (三)胸片
- (四)心电图:测定心脏电活动。
- (五)低剂量 CT 扫描:种用于筛查肺癌的影像学检查(可对身体内部成像)。

## 四、症状

慢性阻塞性肺病,病程很长,症状是持续疲劳和气喘。常见症状为长期咳嗽、有痰及呼吸困难,痰液主要为黏稠淡色。反复咳嗽、咳痰、气喘,季节改变易反复发作。

## 五、治疗方法

慢性阻塞性肺病通常是渐进式恶化,无法以药物治疗完全恢复,因此病人要学习自我监测疾病的**症状**、按时服药、戒烟及持续费康复计划等,来减缓恶化,以下为此疾病相关的处置:

- (一)戒烟:对于吸烟的 COPD 患者,无论烟龄多长、吸烟量多大,最重要的是戒烟,这可减轻症状、延缓疾病进展。

(二) 药物治疗：慢性阻塞性肺病是一种需要很有耐心、恒心的长期用药物控制的疾病，常使用的药物有止咳、化痰、消炎、平喘药物等。

(三) 氧气治疗：慢性呼吸衰竭、肺心病需长期居家氧疗，合适的长期氧疗可改善机体慢性缺氧症状

(四) 呼吸运动：分为缩唇呼吸和腹式呼吸

1、呼吸运动优点：可训练呼吸肌肉，延长呼气时间，加强肺部的气体排空能力，并减少呼吸道的阻力；可矫正无效的呼吸型态，增加肺部气体交换的功能；能放松肌肉，减轻焦虑不适；可降低呼吸速率，缓解呼吸困难的程度；可增加活动耐力。

2、呼吸训练的方法：

(1) 缩唇呼吸步骤如下：

- ①心情放松。
- ②用鼻子吸气后，短暂停顿。
- ③噘起嘴唇慢慢呼出气体，就好像在轻轻的吹蜡烛的火焰一样。
- ④呼气的的时间约为吸气时间的 2 倍(吸-吸-吐-吐-吐-吐)（见图一）。

(2) 腹式呼吸步骤如下：

- ①放松心情，摆舒适、轻松的半斜卧姿势。
- ②一只手放在胸部，另一只手放在腹部(用手来感觉呼吸是否正确)。
- ③用鼻子深吸气，使腹部突起，做短暂停留。
- ④收缩腹部，噘起嘴唇慢慢呼气。
- ⑤呼气时间应是吸气时间的 2 倍。
- ⑥半斜卧姿练习熟悉后，再练习平躺、站立或坐着，而后可在运动中练习和操作此技巧。熟悉呼吸之后，便可进一步学习配合呼吸做运动(图二)。



图一：缩唇式呼吸



图二：腹式呼吸

## 六、居家照护注意事项

### (一) 药物

用药方面应遵照医师指示，切勿自行调整药物剂量，否则对疾病之治疗不但没有帮助，反而对身体会引起极大的不适。所有药物都可能副作用或不良反应，如果使用期间发生严重不舒服的症状，应立

即告诉医师，由医师来调整用药。

## (二) 饮食

适当的营养状况可以减轻呼吸所消耗的能量，还可以增加身体抵抗力，最好采用低碳水化合物(低糖)、高脂及高纤维食物，避免食用易产气之食物。

## (三) 氧气使用注意事项

病人若需要在家使用氧气时，应先了解正确的使用时机与方法，要认识缺氧的征兆，如头晕、头痛、嗜睡、呼吸困难、心跳加快、嘴唇及四肢末梢发黑等。应依医师处方使用氧气，切勿自行将氧气流量调整过高，一般 1-3L/分，以免造成并发症。

## (四) 日常保健注意事项

应避免感染，不要到人多的公共场所，且避免和感冒的人接触。要有良好的营养状况及充足的睡眠，以增加抵抗力。天气变化时，应适时添加衣物，避免受寒。如果发生痰量增加、黏稠、变黄、发烧、咳嗽、呼吸困难加剧、意识混乱或嗜睡等感染的症状时，应尽快就医。

## (五) 疫苗注射，重在预防

每年秋天都接种流感疫苗，并至少接种 1 次肺炎疫苗，可降低 COPD 复发，流感和肺炎等感染性疾病可对肺部造成严重影响。

