

# 慢性阻塞性肺病

## ◎何謂慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是慢性支氣管炎和肺氣腫。

\*慢性支氣管炎：當你常常咳痰，時間加起來每年超過3個月，且連續2年有這種情形則很有可能你是得了此疾病，以上症狀是小支氣管內皮發炎，黏液分泌過多所造成，而這些黏液會阻塞氣道，使得氣流無法自由進出肺部，所以你會感到呼吸困難，因而無法排除體內過多的黏液。

\*肺氣腫：肺氣腫會破壞肺泡，造成氧氣交換不足，無法正常排除二氧化碳，肺泡壁受到破壞造成二氧化碳受阻於氣道中，進而氧氣無法進入血液。

## ◎危險因子

- 1.抽菸：影響纖毛及吞噬細胞的功能，造成呼吸道的炎症反應。
- 2.空氣污染：通常空氣污染加抽菸，會造成支氣管痙攣和黏膜水腫。
- 3.職業暴露：經常暴露於煤、棉絮、矽等有機或無機灰塵中。
- 4.遺傳。
- 5.年齡：輕度的泛小葉型肺氣腫常見於年紀大的人。

## ◎疾病症狀

### 一、肺氣腫的徵象與症狀

- 1.通常有抽菸及慢性咳嗽、呼吸加快及呼吸短促的病史。
- 2.呼吸困難：呈漸進性的程度加重，有運動性呼吸困難，嚴重時甚至需要採半坐臥姿勢才能改善病人症狀。
- 3.倦怠、厭食、軟弱及體重減輕。
- 4.桶狀胸：由於肺臟的彈性喪失再加上呼吸短促所造成。
- 5.噁嘴式呼吸：有助於延長吐氣時間，以防止呼吸道塌陷。
- 6.身體評估：觸覺震顫減弱，橫膈膜離軌度降低，叩診呈過度反響，聽診時呼吸音減弱。
- 7.疾病晚期時，可能會有四肢與嘴唇發黑和杵狀指。

### 二、慢性支氣管炎的徵象與症狀

- 1.長期抽菸史。
- 2.慢性咳嗽且有大量的痰液：為最早的症狀大多冬天常見。
- 3.容易罹患上呼吸道的感染。
- 4.運動時出現呼吸困難(較晚期的症狀)。

5.水腫：特別是腳踝出現水腫時，表示右心功能受損。

## ◎一般照護

### (一) 促進呼吸道通暢

除了使用一些醫藥處方、氧氣筒來輔助控制慢性阻塞性肺病，我們亦可使用一些呼吸方式讓自己感到最舒適，例如：嘍嘴巴呼吸法、橫膈膜呼吸法，此二種呼吸法可提供更多的氧氣進入肺中，防止呼吸急促的情形；以下為呼吸方法的指導：

**嘍嘴呼吸**當運動量較大時，所需氧氣必須增加，此方法可讓你吐出更多肺裡的空氣，即可吸入更多的氧氣，當你做上下樓梯、舉重物...等等會使呼吸急促的動作時，便可運用此呼吸方式。

- 1.先鬆弛頸部、肩膀肌肉，由鼻子吸氣，持續約數二下的時間。
- 2.將嘴唇嘍起似吹哨子，由口吐氣約持續相當數四下或更長的時間。

\*注意事項：

- 1.吐氣時間一定需比吸氣時間長，保持吐氣時間至少是吸氣時間的兩倍。
- 2.當行某些行為時，例如：提舉重物、彎腰、伸手拿東西千萬別閉氣。

**橫膈式呼吸**是著重在利用橫膈膜的上下運動來代替輔助肌肉以達最大吸氣量，可防止呼吸急促現象。

- 1.先呈現舒適姿勢（坐著、躺著）膝蓋彎曲，放鬆頸部及肩膀。
- 2.一手置於胸部，另一手置於腹部，慢慢由鼻吸氣數二下，同時你將會感到腹部的手有上提的感覺。
- 3.慢慢呼氣，數四下，縮緊腹部。

\*注意事項：吸氣時，放鬆下腹部肌肉讓橫膈膜往下移動，如此才可有足夠氧氣進入肺中，所以，當你呼氣時，請縮小腹。

### (二) 運動療法

運動是一種最自然用來增加體力、耐力之方法。

- 1.選擇運動項目：請先放慢步調，慢慢增加自己的耐力，由跑步機、走路、游泳、騎腳踏車及輕量舉重開始訓練。

\*注意事項：

務必遵照醫生指示，在運動前使用一些醫生所給你的短效支氣管擴張劑或氧氣供給器。

- 2.如何開始運動增加耐力

把運動當成你生活中不可或缺的一部份，慢慢的開始進行，以增加活動耐力，此目標是讓你一星期運動 3-5 次，每次持續 20 分鐘至半小時以上。

以下有幾點可以幫助你：

- (1) 運動前先做暖身運動例如：拉筋、彎腰。完畢後做一些溫和的拉筋動作，可防止肌肉痠痛、抽筋。

- (2) 一個運動一次只要做 2-3 分鐘即可，一天中再重複 4-5 次。運動時呼吸急促的情形可使用噤嘴呼吸法來控制。
- (3) 慢慢增加運動量，記下每天的活動量，每週或每天運動時都比之前多運動一分鐘即可幫助你增強耐力。
- (4) 若已經可以舒服持續運動 20-30 分鐘，則可增加運動次數或加快速度。
- (5) 當你感到身體不適，可將運動時間分段進行，若感到頭暈、胸悶、心悸、嚴重呼吸急促時，一定要立刻停止運動。

### (三) 如何正確飲食

健康均衡飲食可提供足夠的熱量保持理想體重，均衡的飲食包含：肉類、乳製品(全脂)、水果、蔬菜。

#### 1. 保持理想體重

體重太輕，比較沒體力因而易受感染；反之體重過重則易出現呼吸急促的現象。每星期應定期檢查體重兩次，若有以下兩種情形發生，立刻回診：

- (1) 體重每星期或每月持續下降，表示可能熱量攝取不足。
- (2) 在二到四天內體重就增加 1.5 公斤，可能是水分滯留有水腫情形發生。

#### 2. 多喝流質液體

流質液體可幫助稀釋肺內部分泌黏液使之較易排出。例如：水、礦泉水、果汁、花蜜。而含有咖啡因的茶、咖啡、可樂加糖飲料及酒類則應避免。

#### 3. 在進食間或飯後有呼吸急促的現象，而影響進食，可參考以下方法：

- (1) 少量多餐別讓肚子撐，如此橫膈膜不受限亦使肺部比較有膨脹空間。
- (2) 吃飯前一小時清通呼吸道。
- (3) 細嚼慢嚥，嘴巴盡量不要張開，以免胃部吸入空氣。

(四) 停止吸煙：煙是慢性支氣管炎和肺氣腫的首要原因。菸會使氣管收縮，使氣管分泌多餘的黏液，香菸的毒氣會影響血液的帶氧量至全身，吸菸會讓你的病情更加惡化，唯有停止吸菸才是控制肺部疾病最有效之方法。

#### (五) 減少肺部感染的機會

1. 常洗手，別讓手觸碰到臉部，因為病菌的傳染大多由手傳口來做為媒介。
2. 每年接種疫苗。
3. 不要經常出入公共場所，人多的地方，尤其是冬天。假如，必須出入公共場所記得戴口罩。
4. 養成持續運動的習慣，維持正常健康的飲食，及睡眠充足。
5. 保持肺部乾爽，沒有分泌黏液。

#### (六) 控制壓力並嘗試放鬆自己

1. 當你感到壓力時，呼吸會開始急促，頸部、肩膀、胸肌均會緊繃，此時呼吸肌肉疲乏，空氣堆積在肺中無法進出，而變得更加，甚至喘不過氣來。此時可運用之前介紹的噤嘴式呼吸法、橫膈式呼吸法是呼吸回復平順。
2. 盡可能避免會令你驚慌失措的情形，假如出現呼吸急促情形，找個安靜地方讓

自己鬆弛，閉眼休息，用橫膈呼吸法數分鐘。

## ◎其他注意事項

早期發現早期治療：如有下列徵兆時，請盡快回診

- 1.發燒、發冷。
- 2.胸口緊縮感，吃平時服用的藥物無效時。
- 3.呼吸急促現象越來越嚴重或咳嗽不停。
- 4.痰量增多，痰中帶血絲，有異味顏色呈現黃色或綠色。
- 5.不規則的心跳。
- 6.足踝腫起。

※當你覺得呼吸急促時，放下手邊一切工作，坐下或躺下放鬆上半身肌肉（身體前傾），用嘴巴呼吐氣法呼吸，慢慢深呼吸再慢慢吐掉。記得呼氣時間比吸氣要長二倍為準。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_