

慢性阻塞性肺疾病

Chronic obstructive pulmonary disease, COPD

一、什麼是慢性阻塞性肺病：

- (一)慢性阻塞性肺病是一種漸進式不可逆的呼吸道氣流阻塞，同時合併有害塵浮物或氣體造成的肺部發炎反應，引起顯著的全身反應
- (二)分成「慢性支氣管炎」和「肺氣腫」兩型

二、致病原因：

- (一)吸菸：吸煙已被確認為慢性阻塞性肺病的成因，90%以上的病人都有吸煙嗜好。吸煙會引起細支氣管及肺部發炎，刺激黏液分泌，損壞氣管壁及肺組織，並破壞局部免疫系統
- (二)感染：如反覆發生之感冒、肺炎、支氣管炎
- (三)空氣污染：使黏性分泌物增加，造成慢性咳嗽，使痰不易咳出
- (四)職業傷害：長期暴露在矽、棉絮、煤及石化等工業污染的環境
- (五)遺傳：抗胰蛋白酶缺乏症、男性較易罹患
- (六)器官老化：肺臟功能退化所致

三、症狀：

- (一)咳嗽
- (二)痰液的產生
- (三)呼吸困難
- (四)氣體交換困難
- (五)呼吸量受到限制

四、治療：

- (一)類固醇及抗生素藥物使用可以用來控制症狀，復建計畫和物理治療有助於清除痰液、增強運動耐受性及其他跟健康相關生活品質的提昇
- (二)嚴重的慢性阻塞性肺病人通常需要多種治療同時進行
- (三)當病人的肺部已經不能從空氣中吸取足夠的氧氣時，病人可依醫師的指示使用氧氣

五、飲食指導：

- (一)避免過多熱量轉化為脂肪產生大量二氧化碳，導致呼吸衰竭
- (二)在飲食中增加不飽和脂肪，黃豆油、花生油、美乃滋、沙拉醬等
- (三)減少碳水化合物，如糖果、甜點、含糖飲料、糖漬水果罐，這樣可以減少熱量又可減輕呼吸的負擔

六、健康指導：

- (一)戒煙是最重要，最有效的方法
- (二)避免感染
- (三)節省體力
- (四)有效性咳嗽
- (五)可減緩呼吸困難之姿勢

七、呼吸運動：

(一)腹式呼吸：

- 1.步驟：放鬆心情，擺舒適、輕鬆的半斜臥姿勢→一手放在胸部，另隻手放在腹部（用手來感覺呼吸是否正確）→用鼻深吸氣，使腹部突起，並做短暫停留→收縮腹部，噉起嘴唇慢慢由口呼氣
- 2.備註：呼氣時間應是吸氣時間的 2 倍→半斜臥姿練習熟悉後，再練習平躺、站立或坐姿

(二)噉嘴呼吸：

- 1.步驟：放鬆心情→用鼻子吸氣後，短暫停頓→噉起嘴唇慢慢呼出氣體，就像在輕輕的吹蠟燭的火燄一樣
- 2.備註：呼氣時間約為吸氣時間的 2 倍

八、參考資料

王桂芸、陳麗津、洪世欣(2017)·呼吸系統疾病與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學上冊(五版，9-90頁)·永大。

No.A0101

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂