



慢性阻塞性肺疾病患 居家照顧注意事項



一. 日常生活注意事項：

1. 可利用橫膈式呼吸或噘嘴呼吸，暫時減輕呼吸困難情形。

橫膈式呼吸－

吸氣時，下胸部及腹部向外鼓出，然後呼氣時，下胸部及腹部向內縮。

噘嘴呼吸－

放輕鬆並經由鼻子吸氣，然後由噘起的嘴唇緩慢且完全地吐氣。

2. 可利用翻身、拍痰、深呼吸咳嗽及下床活動幫助痰液排出。

3. 要有充足的睡眠，但不可擅自服用安眠鎮靜藥物，以免呼吸驅動力受到抑制，而使病情加劇。

4. 要注意保暖；天氣冷時，可戴口罩或圍圍巾保暖。

5. 可依醫師指示施打流行性感冒疫苗、肺炎疫苗並減少到公共場所，以預防感染。

6. 太過乾冷或濕熱都容易引發呼吸困難，所以室溫最好調整在 24°C 左右；濕度在 40%~50% 左右。

7. 避免接觸呼吸道刺激物，如：羽毛、寵物的毛屑、花粉、粉塵等。

8. 避免抽煙（包含二手煙）及暴露在密閉、擁擠或有濃煙、廢氣的場所。

9. 可維持社交活動及娛樂，但須長途旅遊時，應事先與醫師討論，並請醫師提供足量藥物及緊急處理方法。

10. 性生活是可被允許的。性交前，可事先噴支氣管擴張劑，採較不費力的愛撫動作為前奏；性交時，可使用氧氣或採被動或患者在下姿勢較不費力。



二. 藥物使用注意事項：

1. 依醫師指示服藥，不可擅自調整劑量、次數或停藥。
2. 服用下列藥物，應注意事項：
 - 支氣管擴張藥物(含 Berotec、Bambec、Theolan 等) ，可能會有手指顫抖、噁心、嘔吐、心跳加快、眩暈、頭痛等現象，若症狀嚴重應返院檢查。
 - 類固醇藥物(Prednisolone)等應於飯後服用且須與胃藥併用，避免傷胃；長期服用會有臉部腫脹情形，停藥後症狀會慢慢改善。
 - 定量噴霧吸入器(MDI)的使用步驟說明，請護理人員示範。
 - 使用含類固醇噴霧劑後喝水或漱口，可避免念珠菌感染。



三. 飲食注意事項：

1. 採少量多餐。
2. 減少碳水化合物的攝取(如米飯、澱粉類)，避免產生較多的二氧化碳，而影響呼吸。
3. 多吃高蛋白質的食物,如肉、蛋、牛奶等(素食者，以黃豆或黃豆製品代替)，可讓身體好得更快。
4. 每天喝 2000~3000cc 的開水，有助於痰液的排出。(若醫師有特別指示限水或您若有心臟病、腎臟病、排尿異常時，則須依醫師指示飲用)。
5. 不要吃刺激性食物，如：咖啡、酒、太冷、太熱、辛辣等食物。
6. 多吃高纖維及高維生素 C 的食物，如：蔬菜、水果等，可增加抵抗力及預防便秘。
7. 減少產氣性食物或飲料的攝取避免脹氣，如：洋蔥、甘藍、豆類、瓜類及含碳酸性的氣泡飲料等。



四. 活動、運動注意事項：

1. 避免閉氣用力的動作，如提、抬、推、舉重物。
2. 您可漸漸增加活動量以增強耐受力，建議每週 3~4 次，每次 20~30 分鐘。
3. 活動以不會造成呼吸困難為原則，如步行、游泳、騎腳踏車。
4. 活動或運動時，可使用醫師指示的氧氣流量，以增加運動的耐受力。
5. 於上廁所(特別是大便)時，會有明顯呼吸困難者，應考慮戴上氧氣，以避免缺氧造成危險。



五. 特殊注意事項：

1. 若有出現下列情形時，應立即返院就診：

(1)發燒或畏寒。

(2)胸口緊縮感且服用平常吃的藥物也無效時。

(3)呼吸喘、哮喘、嘴唇或手指頭髮紫、咳嗽不停時。

(4)痰量增加、顏色變黃色或綠色、痰有異味、痰帶血絲時。

(5)出現不規則心跳時。

(6)足踝水腫。

2. 使用氧氣時，應注意下列事項：

(1)禁煙火。

(2)依醫師指示調整氧氣流速。

(3)氧氣停用時，應將開關關好，避免漏氣。



六. 門診追蹤：

依醫師指示返院追蹤。