

慢性阻塞性肺疾病護理指導

2019.07制定
2023.02審閱



何謂慢性阻塞性肺疾病?

是一種呼吸道疾病衍生出的漸進退化性疾病，導致呼吸道狹窄或鬆弛，進而影響呼吸時氣流的進出。



危險因子：

吸菸、空氣汙染、年齡、職業環境、老化等。



症狀：

呼吸困難、咳嗽有痰、哮鳴聲、心跳加速、血壓上升、不安、激動、疲倦、嗜睡等。



自我照顧原則：



規則服藥



充足睡眠



預防感染



預防便秘



遠離菸酒



肺部復健：

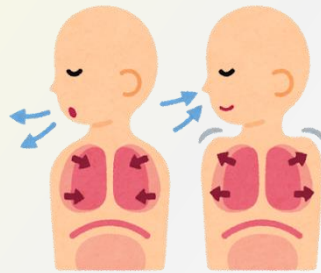
(一) 運動訓練



騎腳踏車或
跑步機運動

(二) 呼吸訓練

▲ 噘嘴呼吸法



鼻子吸氣
噘嘴慢慢吐氣

▲ 腹式呼吸法



吸氣時使腹部鼓起
吐氣時使腹部凹下

鼓勵民眾注射肺炎鏈球菌疫苗及流感疫苗

資料引自國健署台灣肺阻塞臨床照護指引；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康