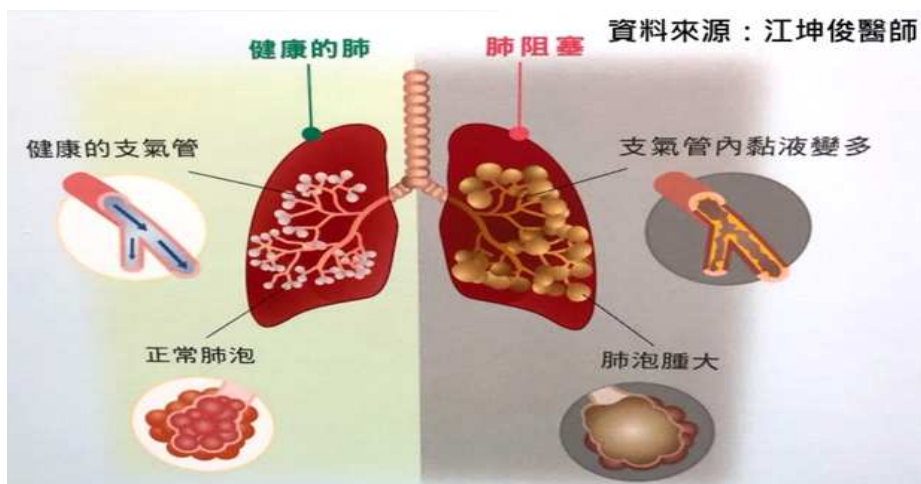




慢性肺阻塞您知多少？

一、什麼是肺阻塞（肺塞病/台語）？

是一種因為呼吸道慢性發炎造成呼吸道阻塞的疾病，就像是公路障礙變多或狹窄，患者無法順暢呼吸，這種發炎會讓呼吸道分泌過多黏液，進而造成支氣管阻塞。



二、造成肺阻塞的危險因子？

1.抽菸（含吸二手菸、三手菸）。



2.有家族史。

3.環境有害的物質：粉塵、化學物質、有害煙霧等因子。

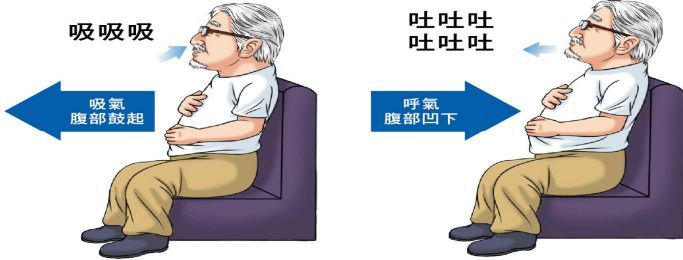
4.肺部健康狀況：有氣喘、支氣管過度敏感病史或肺部反覆感染者。

三、常見的症狀：咳、喘、多痰、反覆感染

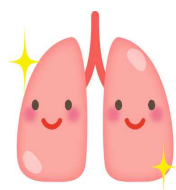




四、如何與肺阻塞和平共處：

戒菸與遠離 二手菸及三手菸	●戒菸是重要的措施，更要避免暴露到二手菸及三手菸，減少肺部因吸入性微粒和氣體。 *二手菸：指被動或非自願地吸入菸。 *三手菸：菸熄滅後在環境中殘留的污染物。
及早診斷與治療	●肺阻塞是一漸進式的疾病，若無及早診斷治療，將可能增加急性惡化發生率，加速肺功能的惡化。
規律用藥及 定期追蹤監測	●遵照醫師的指示按時服藥和回診追蹤監測，才能有效控制肺阻塞的症狀。
肺部復健運動	●適當的運動及呼吸訓練（例如腹式運動：如圖）來增加肺部的肺活量可以減少呼吸急促的發生，但在進行肺部復健運動前應先經醫師估。 
拍痰 幫助痰液排出	●拍痰時，需要將手弓起呈現杯狀（如圖），在背部規則地拍打，每個部位約需拍打 3~5 分鐘。 ●進行拍痰的時間最好在飯前 1 小時或飯後 2~3 小時，以避免嘔吐。每天拍痰約 2~4 次，可依痰液多少調整拍痰次數。 

參考資料：台灣諾華股份有限公司慢性阻塞性肺病照護手冊



肺阻塞早期診斷及配合治療

讓您肺阻塞遠離 自在呼吸