

M-06慢性阻塞性肺疾病

護理指導

一、認識慢性阻塞性肺疾病

係指一種慢性、漸進、不可逆性的呼吸道阻塞致使氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病，包括慢性阻塞性支氣管炎、肺氣腫及氣喘，常以共存形式出現。



二、日常照護注意事項

- ✓ 有計劃的復健，每天應計劃安排日常活動及休息時間表，按時間練習呼吸及活動。
- ✓ 噓嘴呼吸：用鼻子緩緩的深吸氣體（約3秒鐘），暫時停止呼吸，先憋住1~2秒，再像吹口哨一樣的噓起嘴唇，
- ✓ 緩慢的從嘴巴呼出空氣（約為6秒）。
- ✓ 有計劃的運動訓練，可以增加心肺的功能、肌肉耐力，緩和呼吸困難、促進新陳代謝、增加身體免疫力等，進而提升生活品質，是運動復健必要學習的功課。
- ✓ 運動中，若有呼吸不適時，應立刻停止，並休息。
- ✓ 避免呼吸道的刺激物/過敏原。
- ✓ 採少量多餐，細嚼慢嚥，餐前適當休息，用餐不宜過飽，餐後採坐姿休息。進食中若有呼吸不適時，應立刻停止，並休息。
- ✓ 攝取足量的水果、青菜，養成按時排便習慣，預防便秘以免阻礙呼吸。
- ✓ 飯前、飯後、睡前1小時請勿運動，活動中若感到呼吸困難時請停止活動。
- ✓ 執行生活活動時，物品應盡量靠近身邊，減少活動的範圍、高度及角度，減少身體移動。
- ✓ 戒菸是最重要的治療及預防。