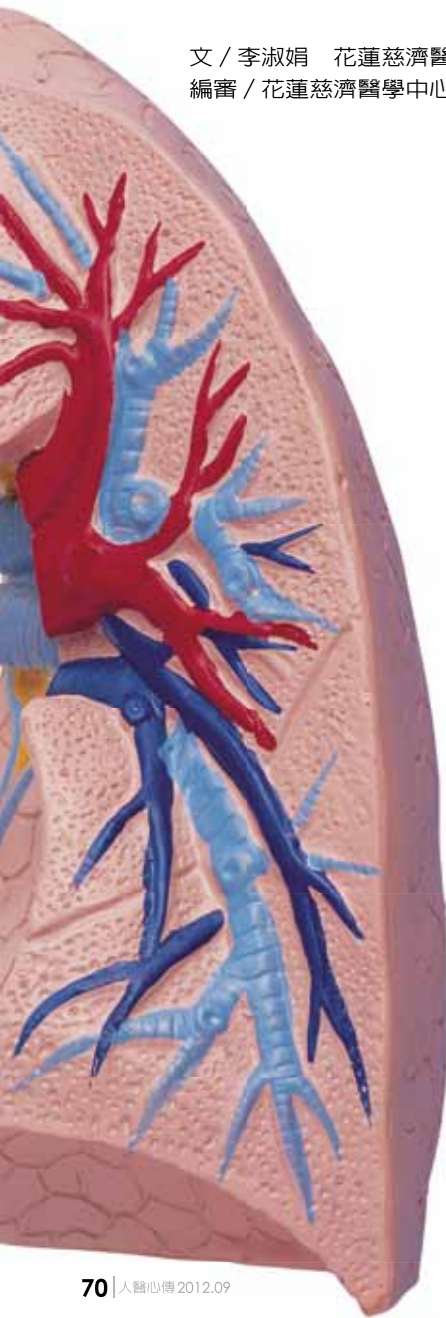


# 淺談 慢性阻塞性肺病

文 / 李淑娟 花蓮慈濟醫學中心胸腔科病房護理長  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組



蔡先生六十五歲，每天抽一包的香菸已經持續了四十五年，最近因為寒流來襲，天氣變化大，經常覺得呼吸困難，呼吸時不斷發出喘鳴咻咻聲、咳嗽有痰而進出醫院急診室……

慢性阻塞性肺病，簡稱 COPD，是一種呼吸道長期發炎，導致無法恢復之呼吸道阻塞，造成氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病。通常是由「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起的症狀，最後可能導致全身病變。而「吸菸」及「二手菸」就是造成 COPD 慢性阻塞性肺病的主因。

臺灣胸腔暨重症加護醫學會理事長蔡熒煌表示，COPD(慢性阻塞性肺病)早期症狀與氣喘類似，會出現氣喘、「咻咻」的呼吸聲，容易被誤診，但是 COPD 的病人會同時出現肺氣腫或支氣管炎等肺部氣流阻塞的症狀。

## 咳嗽多痰需小心 多種疾病易伴來

最明顯的症狀就是「慢性咳嗽」、「多痰」，還有「呼吸困難」；在惡化期或併發感染時，痰量會增加、咳出膿痰，甚至喘不過氣來，呼吸較困難的情況也會逐漸加重，終至影響日常活動，連起身活動都喘！隨著病程進展，每次急性惡化期的間隔時間會愈來愈短，可能會伴隨產生很多疾病，如：心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、肺癌、憂鬱症、貧血及營養不良等，且嚴重影響肺部的健康，可能會危及生命！

## 肺功能損害 菸害是主因

- 1.「抽菸」：抽菸是造成 COPD 慢性阻塞性肺病的主要原因，菸品內含數百種有害物質，會損害肺部原本的抵抗力，造成慢性呼吸道發炎，使痰液堆積不易排出，造成感染，長期下來呼吸道與肺泡變形，導致呼吸困難；菸害會使肺功能快速退化、影響呼吸，更加重心血管等慢性疾病病情。
- 2.「二手菸」及「空氣汙染」：二手菸及空氣中的化學物質、工作環境中的粉塵等有毒氣體會傷害肺及支氣管，產生慢性發炎，使肺部黏性分泌物增加，造成慢性咳嗽，痰液不易排出。
- 3.「感染」及「過敏」：如果兒童時期嚴重呼吸道感染或嚴重肺部感染後，患有氣喘及過敏體質者，易形成慢性呼吸道受刺激。
- 4.「老化」：肺功能退化所致。

## COPD相關資料統計:

	世界衛生組織(WHO)	臺灣(二〇〇七年)
罹患人數	全球二點一億人	1.四十歲以上非吸菸者每人有一人得病 2.四十歲以上吸菸者每四人有一人得病
年死亡人數	三百萬人	高達五千人
年死亡率	百分之五	-----
排名	全球死因第四位	居十大死因第七位
未來增加死亡比率	增加百分之三十以上	-----

## COPD和氣喘的不同

因為COPD初期的症狀和氣喘相似，因此輕及中度的COPD常與氣喘混淆，以下為簡單的判別準則：

項目	氣喘	COPD
發作年齡	通常發生於幼年或青少年	通常超過四十歲
病因	過敏性發炎	慢性發炎，吸菸為主
喘	有時正常、有時發作	持續性或輕或重
咳嗽狀況	常發生在夜裡，痰量較少	與時間較無關，痰量較多
疾病進程	長大後，有時會好轉	持續惡化

## 預防及保健的方法

預防及保健方法有以下幾點：

**戒菸：**戒菸可以降低罹患癌症及死於癌症的風險，即使是已罹患的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率。

**藥物治療：**目前的藥物治療的主要是在緩解症狀及避免併發症，治療的藥物是支氣管擴張劑，包括抗膽鹼藥物、乙二型交感神經刺激劑、茶鹼類藥物，COPD 第三、四期的病患，則可以考慮加入吸入性類固醇治療。

**復健運動及呼吸訓練：**增加運動耐受力，維持每次十至四十五分鐘的運動；學習正確的腹式呼吸和噤嘴呼吸；重度 COPD 或合併右心衰竭、肺衰竭的患者，才需要長時間給氧，以減少呼吸困難及倦怠感，並改善生活品質，降低焦慮及憂鬱。

**施打流感疫苗：**建議六十五歲以上的患者，應施打流感疫苗。

### 噤嘴呼吸 每次做十至十五分鐘

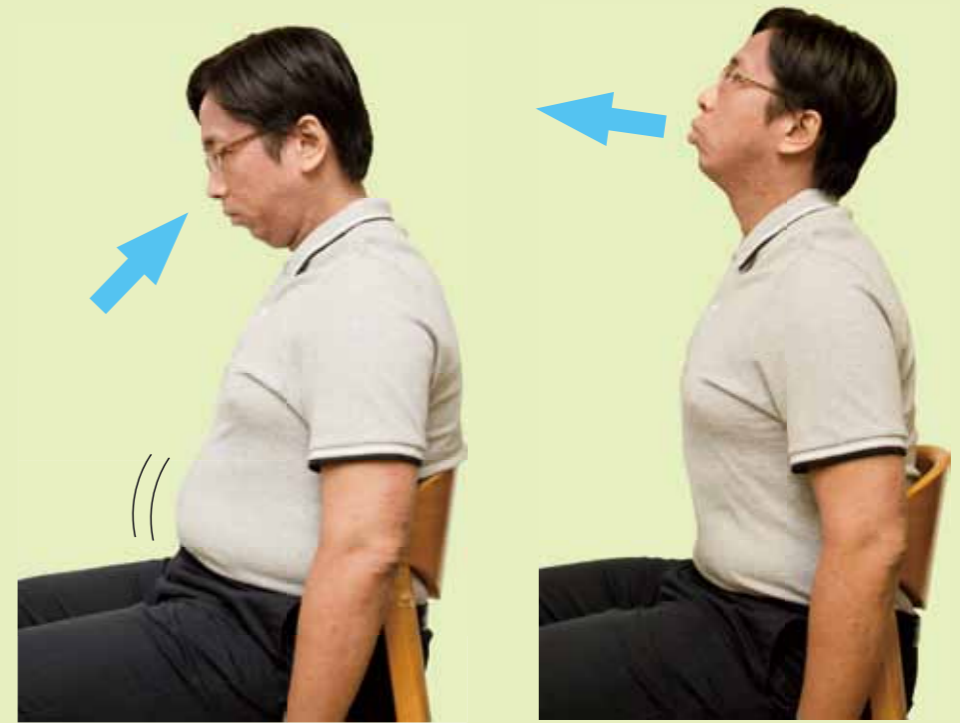


患者吸氣時緊閉嘴唇，用鼻子吸氣，鼓起上腹部屏住氣約一至三秒

然後透過噤起的嘴唇慢慢呼氣，像在輕輕吹蠟燭的火焰一樣，邊呼氣邊默數數字，數一到六後作一個“撲”將氣呼出

示範：范姜文賓

### 腹式呼吸 每次五分鐘，漸增至每次十至十五分鐘，每天三至四次



採臥、坐、立姿，以吸鼓呼縮的方式，胸部盡量保持不動，吸氣時將腹部鼓起，同時要注意用鼻深吸氣。

呼氣時腹部盡量回縮，呼氣時則噤唇緩慢呼出，呼氣時間要比吸氣時間長一至二倍。

示範：沈健民

COPD 是一緩慢進行的病程，若沒有及早戒菸與治療，可能會使肺功能快速惡化，COPD 末期患者幾乎離不開呼吸器，不但活動受限制，生活品質也變差。所以年滿四十歲、有抽菸習慣的民眾，建議定期健康檢查並加做肺功能檢查，一旦確定診斷，除了治療，也要定期量測肺功能。🌱