

慢性阻塞性肺部疾病注意事項

1. 多喝開水，可使痰液變稀，但有心臟病及腎臟病者須請教醫師。
2. 若痰液粘稠無法自咳，則由家屬協助做胸部叩擊或蒸氣吸入，幫助痰液咳出。
3. 常作深呼吸並咳嗽，以清除喉中的痰液。
4. 維持情緒平穩，要有充足的休息及睡眠來恢復體力，避免緊張、壓力及不愉快。
5. 須有醫師處方才可服用安眠藥及鎮靜劑，以免抑制呼吸。
6. 採高熱量飲食，以少量多餐為原則，避免產氣食物如玉米、蕃薯、牛奶，預防便秘，以免腹部膨脹使換氣受阻。
7. 勿使用香粉或噴霧性化學品，如髮膠、殺蟲劑。遠離空氣污染的環境，必要時須更換職業。會產生灰塵的物品，如羽毛被及油炸煙味亦要避免。
8. 在您的能力範圍內維持適度的運動。建議您的運動有：散步、爬樓梯(上下樓時吐氣，停憩時吸氣)並配合噤嘴呼吸；在吸氣時心中默數1、2，吐氣時心中默數1.2.3.4，勿用力的呼吸。學習噤嘴呼吸：由鼻子吸氣，由嘴唇像吹蠟燭一樣的慢慢”吹”出氣。【呈魚嘴巴形狀】
9. 如呼吸困難可採直坐，身體前傾坐著或半坐臥等姿勢緩解。以前站著執行的活動，如刮鬍子、淋浴、燙衣服可改為坐著執行。
10. 務必要戒煙，避免進入充滿煙灰的屋內或參加會引起塵土飛揚的活動。
11. 至寒冷的戶外，要用圍巾、口罩遮住口鼻。
12. 感冒流行時，勿至電影院、菜市場、公園等公共場所，以免接觸到呼吸道感染的人。
13. 請按醫師指示服藥及回院門診追蹤，預防呼吸道感染，若有嗜睡、胸悶、胸痛、發抖、呼吸困難加重、皮膚發紫、痰液變濃，應馬上就醫。