

慢性肺阻塞疾病之自我照護

慢性阻塞性肺疾病的病人，因病程進展導致肺功能的降低、活動耐力降低，活動時容易呼吸困難，產生像窒息一般的焦慮感，進而阻礙運動功能、影響生活品質，因此居家自我照護管理中，需要配合良好的藥物遵從性、戒菸、飲食營養、環境因子的排除、運動等等才能控制好疾病症狀，以獲得良好的生活品質，以下列舉慢性阻塞性肺疾病之居家自我照護的方法，供您參考。

壹、戒菸

吸菸是造成慢性阻塞性肺病的主要原因，一旦疾病診斷確立，治療上首要之務就是要幫助病人戒菸，其目的有：(1)減緩肺功能的下降(2)減輕疾病繼續惡化，以下是戒菸小秘訣：

- 一、儘量避免辛辣及刺激性的食物。
- 二、餐後選用新鮮果汁或含有薄荷飲料。
- 三、餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨口感。
- 四、盡量避免飲用咖啡或濃茶。
- 五、如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作沖浴、散步及運動。
- 六、不要有饑餓、憤怒、寂寞及勞累發生。
- 七、鼓勵至戒菸門診，由專業醫師提供戒菸處方，戒菸將更容易成功。

貳、飲食方面：

- 一、適量增加攝取富含高蛋白質及脂肪食物，減少碳水化合物的攝取，多攝取含維生素D的食物及每日補充綜合維他命，飲食建議如：蛋、魚、瘦肉、堅果類。
- 二、避免食用會產氣、刺激性的食物、少量多餐避免飽脹而增加呼吸困難。
- 三、用餐前勿過度運動、避免影響食慾
- 四、充足的營養，能增加免疫力、活動耐力進而促進生活品質。

參、環境方面：

保持環境清潔，灰塵及油煙皆是慢性阻塞性肺疾病的罹患危險因子，居家避免飼養會掉毛的寵物（如：貓、狗），勿使用毛毯，減少出入公共場所，尤其感冒流行時，避免被感染。

肆、運動訓練：

運動的好處能改善慢性阻塞性肺疾病病人的身體活動功能、增強肌耐力及生活品質，您可以與醫師討論適合的運動處方，以下運動建議亦供您參考。

- 一、運動訓練無場所限制，居家運動可透過運動輔助機器（踏步機、腳踏車機）居家操作；運動訓練可被運用在任何階段且病情穩定之慢性阻塞性肺疾病病人身上，接受運動訓練時應維持以下原則為至少2次/週、30分鐘/次、持續8-12週，能達到明顯成效。
- 二、傳統中國運動（如：氣功、太極拳、八段錦、易筋經等）對慢性阻塞性肺疾病病人而言有很好的復健效果，對肺功能及運動耐力和生活品質都有顯著的成效。
- 三、以太極拳為例的運動處方，至少5次/週、50-60分鐘/次、持續至少3個月，能提升慢性阻塞性肺疾病患者的運動能力及生活品質和健康狀態，對慢性阻塞性肺疾病病人而言是一種有效的肺復原運動方案。

再次提醒您，遵從醫師開立的用藥、規律適當的運動、充足的營養、遠離致病因子（菸、灰塵等），慢性阻塞性肺疾病的患者亦能擁有穩定的疾病控制及較好的生活品質。

