

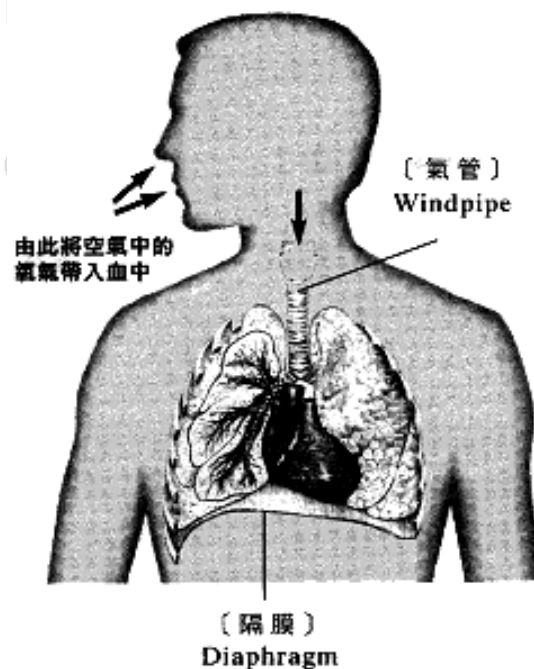
目錄

第一章 肺臟及其功能	P.2
第二章 慢性阻塞性肺病	P.3
第三章 改善呼吸及清痰方法	P. 6
第四章 慢性阻塞性肺病患者的日常起居	P. 11
第五章 增強體力	P. 13
第六章 放鬆可使呼吸更容易	P. 14
第七章 使用呼吸助器	P. 15
第八章 有效地使用藥物	P. 16

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第一章 肺臟及其功能 Know Your Lungs

肺臟是呼吸的主要器官。當您吸氣時，肺部擴張，空氣由您的鼻或口腔進入氣管，然後通過支氣管進入到肺。在此空氣中的氧氣進入血液，而血中的二氧化碳（身體內的廢物）則進入肺泡。當您呼氣時，肺部收縮，將體內的二氧化碳經過同樣的渠道派出體外。這種氧氣和二氧化碳的交換非常重要，因為您身體的每一個細胞都需要氧氣才能正常工作。



Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第二章 慢性阻塞性肺病 COPD-What is it?

慢性阻塞性肺病主要包括肺氣腫及慢性支氣管炎。

如您患有哮喘或慢性支氣管炎，您肺部的氣道不但變窄，而且部份氣道會被黏液阻塞。如果您患有肺氣腫，您的部份肺泡受損，二氧化碳無法排出體外，氧氣也無法進入血液。

慢性阻塞性肺病的症狀有：

- 咳嗽、咳痰
- 喘鳴
- 呼吸困難

怎樣才能知道我患有慢性阻塞性肺病？

您的醫生會做一些檢查，這些檢查將有助於您的醫生作出正確的診斷。

慢性阻塞性肺病可以治好嗎？

沒有靈丹妙藥可以治愈此病。但是有很多藥物或其他方法可幫助您改善呼吸，從而生活得更好。

我應該怎樣做？

- 定期看醫生。
- 仔細閱讀這本小冊子，它會幫助您瞭解更多有關慢性阻塞性肺病的資料。

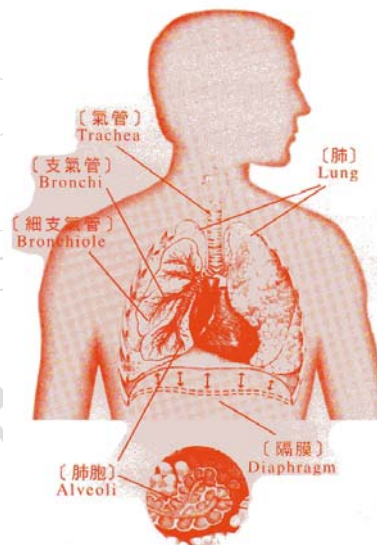
肺氣腫

肺部有無數的肺泡。在肺泡裡，空氣中的氧氣進入微細血管中，而微細血管中的二氧化碳則進入肺泡，並通過呼氣排出體外。在正常情況下，肺部的這個功能是持續不斷的，使您有足夠的氧氣供應身體的需要。患肺氣腫時，氣泡膨脹，囊壁變薄，甚至破裂。當大量的肺泡破裂時，肺功能

受損，不能排出體內的廢氣（二氧化碳）也不能供應足夠的氧氣。患者會感覺呼吸困難，此外，肺壓升高，可導致心功能不全。

呼吸系統

Respiratory System



症狀：

氣促：初時登樓或快步走路時感到氣促，其後發展至慢步行走時亦感氣促。發作嚴重之時，即使休息亦感氣促。

病因：

- 慢性支氣管炎
- 長期吸煙或二手煙
- 遺傳（很少）

治療：

- 藥物，例如：消炎藥
- 戒煙
- 減輕肺部負荷

預防：

- 避免吸煙，或二手煙。
- 早期診療。
- 避免過度疲勞，堅持適當的運動。
- 避免到空氣污濁的地方。
- 傷風或有任何呼吸道症狀時，應立即見醫生。

慢性支氣管炎

支氣管炎是指支氣管的黏膜發炎，有急性和慢性之分。急性支氣管炎是由於身體抵抗力低，細菌乘虛而入，迅速繁殖而引起的。急性感染時，濃痰聚集在管壁上，咳嗽、咳痰為主要症狀。急性支氣管炎對一般健康成人不構成威脅，但對幼兒和老年人，病情可惡化成呼吸道阻塞及呼吸困難等嚴重的後果，必須立即看醫生。支氣管炎的主要問題是濃痰阻塞支氣管。慢性支氣管炎多發於吸煙者、老年人、哮喘病者、及在灰塵瀰漫環境中工作的人。沒有適當的治療，慢性支氣管炎可引起肺氣腫、心力衰竭及肺炎。

症狀：

- 長期咳嗽、咳痰，咳嗽可能在早晨及黃昏或天氣潮濕轉冷時加劇。
- 呼吸時有喘鳴音。

- 初時僅於運動後呼吸淺促，然後逐漸加重，最後甚至坐臥休息時也會出現。
- 急性支氣管炎反覆發作。
- 全身不適，可有輕微胸痛。
- 空氣污染
- 吸煙
- 其他疾病（哮喘，流行性感冒及扁桃體炎等）對支氣管的刺激作用

治療：

- 抗生素
- 停止吸煙
- 改變居住及工作環境

預防：

- 避免吸煙或二手煙
- 及時治療傷風及其他呼吸道疾病
- 健康飲食
- 保持良好的生活習慣，避免過度疲勞
- 定期接受預防流行性感冒和肺炎的疫苗
- 避免與傷風或流行性感冒患者接觸

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第三章 改善呼吸及清痰方法 Put Yourself in Control

學習幾種能改善呼吸的方法：

氣促是慢性阻塞性肺病患者的主要問題。以下介紹一些技巧，能幫助您控制呼吸，清除肺部的痰液，使氣道通暢，從而改善您的呼吸。

控制您的呼吸

1) 擷嘴式呼吸

擷嘴式呼吸是控制呼吸的最簡單的方法之一。它可以幫助減慢呼吸，使氣流通暢，肺泡張開，從而使肺內廢氣排出體外，讓新鮮空氣進入肺內。



步驟：

1. 嘴唇合攏，用鼻子慢慢吸氣。
2. 擷起嘴唇呈吹口哨樣，慢慢呼氣；同時慢慢收緊腹部肌肉，以幫助將肺內廢氣經口排出體外。

記住：必須用足夠的壓力，但不要強迫呼吸。放鬆，用至少兩倍吸氣的時間呼氣。例如：當您用鼻子吸氣時數 1, 2 而用嘴呼氣時數 1, 2, 3, 4。經過反覆的練習，您會覺得擷嘴式呼吸在您氣促、上樓梯、做家務及其他花體力的活動時，可以幫助您有效地控制呼吸。

何時應該做呢？

- 可能的話盡量多做。
- 當您覺得氣促時，例如：上樓梯，洗澡或做家務時。
- 晚上氣促時，坐在椅上雙腳平放地面，做擷嘴式呼吸直至呼吸改善為止。

作用機理：

患肺氣腫時因為氣道狹窄，廢氣儲留在肺泡裡很難排出，如果不把這些陳腐的氣體清除，新鮮的氧氣就無法進入肺泡內。擷嘴式呼吸可保持氣道壓力，維持氣道通暢，從而把廢氣排出體外。

2) 膈式呼吸（或腹式呼吸）

慢性呼吸道患者的膈肌（呼吸的主要肌肉）常常是弱而平的。其弱的原因是因為患者呼吸時用頸部和胸部的肌肉呼吸，而沒有用到膈肌。至於膈肌平的原因是因為氣體阻留在肺內，將膈肌往下推。膈式呼吸可鍛煉和加強膈肌，從而改善呼吸。

步驟：

1. 開始時將一手放在肋下，腹部，另一手放在胸前。
2. 用鼻子吸氣，盡力將腹部的手用吸入的氣頂起，但保持胸部的手不動。
3. 在慢慢用撅嘴式呼氣時，用放在肋下腹部的手向內往上按壓腹部。



注意：

- 1) 用兩倍吸氣的時間呼氣，呼吸期間保持胸部不動以確保您用膈肌而不是用胸部或頸部肌肉呼吸。
- 2) 爲了確保您的膈式呼吸做得正確，可請您的醫生或護士看著您做一次。

作用機理：

您的氣道充滿痰液時，您就會想咳嗽以將痰液排出。咳出痰液需要很大的氣流壓力，膈式呼吸可以增加肺內的氣流壓力，以便咳出肺內的痰液，從而改善呼吸。

3) 運動胸部肌肉

運用全部呼吸肌肉將會使呼吸更容易。以下的運動可幫助您放鬆肋間肌肉，使呼吸變得更通暢些。

步驟：

1. 將雙手放在胸部下側。
2. 經鼻慢慢吸氣，同時您雙手應感覺到腹部向外擴張。
3. 經撅嘴慢慢呼氣，您的雙手應向內移動。

注意：每天做以上胸部肌肉運動幾次，每次做幾分鐘。如果覺得頭暈，休息一會，運動對某些肺病有益，但對某些肺病則毫無好處，如有問題，可請教您的醫生。

何時可以做呢？

- 可能的話，盡量多做。
- 氣促時。
- 每次覺得想咳嗽時，不要試圖阻止咳嗽，因爲咳嗽可以清理肺內的痰液。服止咳藥前，要通知您的醫生。

清痰

除了呼吸困難，痰多也是慢性阻塞性肺病患者的另一個問題。飲用大量的飲料可幫助稀釋痰液，使痰液容易咳出。每天盡量飲用6到8杯（8安士的杯）水或其他飲料。如果是因某種原因您必須限制進食液體量時，請與您的醫生商量。

有效的咳嗽是清除肺內痰液最簡單而有效的方法，而最好的咳痰時間是清晨醒來時。有效咳痰的步驟是：

- 1) 準備動作，坐起來準備一杯漱口水和一疊紙巾。
 - 2) 用鼻子深呼吸，屏氣幾秒鐘。
 - 3) 慢慢地用撅嘴式將氣體呼出，記住：用兩倍吸氣的時間呼氣。
 - 4) 慢慢地再吸氣，這一次不要呼氣，身體向前傾，咳2-3次，咳嗽時嘴張開，並用紙巾蓋住。
 - 5) 將痰液吐到紙巾上，千萬不要吞入痰液，因痰液可使胃不舒服。咳痰時必須放鬆，採取舒適的姿勢，才能達到最好的效果；
- 穿著寬鬆舒服的衣物
 - 清理口腔內的食物
 - 不要在吃飽後咳痰

注意：在兩次咳嗽之間不要做任何快速呼吸，因爲它會影響痰液的排出。咳嗽時用手輕輕按上腹部有助於氣體排出。這是最簡單也是最有效的清理肺內分泌物的方法，並且隨時隨地都可以做。每次咳嗽時，盡量用以上有效的咳嗽方法。最好的咳嗽姿勢是坐在椅子上，頸往前傾，而腳着地。

1) 清痰方法：

請按照以下的步驟清除您肺內的痰：

1. 按醫生的指示躺下，如側臥，俯臥或仰臥等，如圖所示。



2. 做幾次擤嘴式呼吸使氣道暢通。
3. 如想咳嗽，用以上所學有效的咳嗽方法咳出痰液，而不要吞下痰液。
4. 每一個姿勢所需時間應遵醫生所囑以便將痰液咳出。然後再做其他醫生所囑的體位。如有氣促應停下休息。

以上所述的三種不同體位可請教您的醫生哪一種較適合您。

2) 運動可幫助清理肺部：

以下的一些運動可幫助患者清除痰液，請教您的醫生哪一種適合您：

1. 擡膝：

- 身體平躺在地上，雙腿曲屈。
- 呼氣時向胸部方向擡起右膝蓋。
- 吸氣時將腿部放回。
- 分別用左腿及雙腿重復以上步驟。



注意：如果對你容易些，可吸氣時擡腿，呼氣時放下。

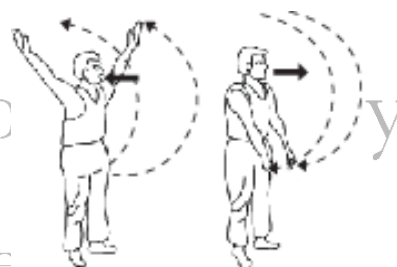
2. 前屈：

- 坐在椅上，兩腳着地，放鬆肩膀。

- 呼氣時，上身慢慢地向前傾，直至下頷靠近膝。
- 吸氣時，身體恢復坐直姿勢。
- 放鬆，再重覆。

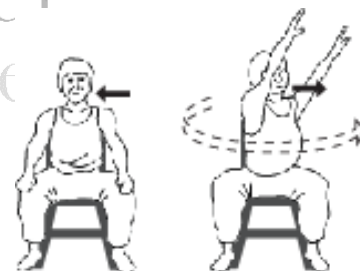
3. 伸臂：

- 吸氣時擡起上臂。
- 呼氣時慢慢將雙臂放下。



4. 轉身：

- 坐在靠背椅上，放鬆肩部並吸氣。
- 在慢慢呼氣時，上身左轉，同時雙臂上舉過左肩。
- 來回轉動幾次。
- 休息一會，重復以上步驟但上身向右轉。



5. 傾斜骨盤：

- 雙腿曲屈，吸氣時放鬆。
- 呼氣時收緊腹部和臀部肌肉。



6. 擡肩，擡頭：

- 躺下，吸氣時將雙手放在頭枕部。
- 呼氣時盡量擡起肩和頭，感覺腹部肌肉收緊。
- 不要強迫自己坐起。



3) 其他清除肺內痰液的方法：

- 請教您的醫生，護士和呼吸治療家，記下他們所教的方法。
- 如果醫生讓您服用氣管擴張藥（口服或噴霧劑），問清楚是否應在排痰前服用。
- 吸入蒸氣可以稀釋痰液，但蒸氣可能會引起某些人呼吸困難。請諮詢您的醫生。
- 輕拍以振動胸部使痰液易於咳出。您的物理治療家可教您，您的家人或朋友也可幫您在家裡做。
- 飲用大量的水可稀釋痰液，但是如果因為您的心臟功能不好，需要限制進水量的話，最好請教您的醫生。
- 千萬不要使用未經醫生同意的藥品或噴霧劑。

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第四章

慢性阻塞性肺病患者的日常起居 Daily Living With COPD

生活習慣的改變是非常重要的

慢性阻塞性肺病患者都知道他們的任何日常活動都比正常人更費體力。但這並不是說您必須改變所有的日常活動，您可以學習用簡單的方式做家务，修剪花園，甚至旅行。（這一章主要幫助您如何節省體力和能量）。

節省體力的原則

1. 事先計劃

- 用最佳的時間和方式去做所需做的事。
- 改進技巧，節省體力。
- 開始之前將所需物品準備好，避免不必要的步驟。
- 不要一連做兩件事，因為這會消耗很多體力。

2. 先做重要的事

在您沒有疲勞之前把最重要的事做完，盡量取消不必要的活動。

3. 為自己定適當的速度

維持穩定的速度以節省能量和體力。安排好活動中的休息和間隔，以便完成一天的活動而不感到過度疲勞。

4. 正確的體位

- 在每個活動中，選擇最省力，最舒適的體位。
- 可能的話，盡量坐下，並且盡量避免彎腰，因為這樣會影響您的呼吸。
- 盡量使用推或滑動的工具，而避免擡舉和攜帶。

5. 委託

仿效一個好的管理人員，您可以把有些事情委託給其他人做。

節省能量之呼吸方法

1. 擤嘴式呼吸是日常生活中最好的減少氣促的方法。它減緩呼吸，使您吸入和呼出的氣體量增加。無論做什麼活動或休息時，盡量用擤嘴式呼吸。做事時，用力時呼氣，暫停時吸氣。例如：
舉起（物品）：慢慢吸氣，舉起及放下物品時，慢慢呼氣。
推或拉（物品）：慢慢吸氣，推或拉物品時，慢慢呼氣。
上樓梯或爬山時：慢慢呼氣，在您慢慢呼氣過程中走幾步，保持呼吸均勻，每呼吸一次，行走同樣的步數。
2. 如果可能的話，盡量選擇盆浴。因為站著淋浴時，消耗較多的體力。如果淋浴，可坐在塑料椅子或凳子上。因為熱水和蒸汽可引起氣促和頭暈，所以最好用溫水而且略開窗門，以便蒸汽排出。洗澡是一項非常消耗體力的活動，使用醫生處方的氧氣可幫助您減少氣促。
3. 坐在椅子上剃鬚子，刷牙，洗臉，梳頭，化妝等可幫助您節省體力。
4. 穿衣時使用省力的捷徑--- 首先將您要穿的衣服及其它裝飾品放在一起。坐下，先穿下身衣服，因為它較消耗體力。擡起腳穿鞋子，襪子及褲子。避免彎腰，必要時用腳凳支持。

5. 在樓梯口放一個籃子，把必須放樓上的用品放在籃子裡。
6. 安排好工作的環境，把常用的用品放在周圍，還包括將物品放在與肩或腰的水平線，以避免彎腰或高攀。
7. 減少疲勞，可能時盡量坐著工作並使用電器和其他節省體力的工具。
8. 安排好休息時間，以防止疲勞。每次變換體位時，最好稍作休息，其中包括簡單的站起或躺下。記住：每次變換動作之間，最好隔1-2秒鐘。
9. 試圖找出使你感到氣促的工作，並記下來。休息時，再想一下如何能完成這個工作，並同時能盡量減少氣促。
10. 詢問您的醫生，護士以及當地肺科協會有關飲食起居，交通及家務等社區服務。

旅行注意事項

長途旅行之前，必須注意以下事項：

- 駕車或乘飛機，是否確保有充足的睡眠和休閒時間？
- 是否了解當地空氣污染和花粉情況？是否確已計劃避開擁擠的市區或高速公路，尤其是在高峰時節？
- 是否了解當地的氣溫變化。因為過熱，過冷，乾燥和濕度過大等，均會影響您的呼吸。
- 是否了解旅行地區的海拔高度，有的病人在超過5,000英呎的高度會有氣促的現象。
- 如您有過敏症（花粉症），是否選擇在花粉症較少的季節旅行？
- 是否已攜帶足夠的藥品，以防旅程的延誤？（最好將藥品放置手提行李內）
- 是否帶備呼吸援助器及其清洗用品？
- 如您在飛機上需要吸氧，是否有事先通知航空公司？（最好預先請教您的醫生，因為機艙內氣壓可能會使您不適。）
- 是否攜帶緊急身份證件，如緊急醫療卡等。
- 出發前，應考慮是否在旅行時，仍需要遵守在家時的日常規則？

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第五章 增強體力 Build Your Strength

您可能感到很累而不能做很多您想做的事情。假如您曾住院或因病在家療養，體力可能不如以前。每天散步，及參與其他的運動可以增強您的體力。

- 問醫生根據目前您的健康狀況，哪些目標切實可行，哪些運動項目您可以做？
- 下定決心是成功的關鍵。要有耐性，持之以恆，因為鍛煉不是一天就成的魔術。

行走：

步行是既有益且容易實行又可增強體力的運動之一，請按下列步驟練習。

- 由每日短距離的行走開始，盡自己的努力以不氣促為準。若天氣好，室外最理想。天氣不好時，可在家或購物中心散步。
- 行走時兩臂自然垂下，胸肩部放鬆。
- 行走時用膈式呼吸緩慢呼吸，用兩倍吸氣的時間呼氣。
- 行走速度均勻，每呼吸一次走相同的步數。例如：二步吸氣，用四步呼氣，每呼吸一次，共走六步。找出最適合您的呼吸與步數的比例。
- 每日試圖多走一段距離，但不要勉強自己。如果您感到氣促，停下來休息一會，並練習擷嘴式呼吸。

增強腿和腹部的力量：

- 端坐在椅子上，雙腳平放在地上，深呼吸。
- 呼氣時，盡量朝胸部擡高一個膝蓋，放下時吸氣，然後放鬆。
- 重覆以上動作。（用另一條腿）



運動注意事項：

- 飯前或飯後兩小時內不要運動。
- 開始時，您會在運動後感到有些酸痛，但在有規律地運動一段時間後，這種不適會消失。
- 開始任何運動之前應告知您的醫生。

運動時間：

- 自己定好時間，一日兩次。貴在堅持每天運動，最佳時間是早晨或晚上清除痰液後。

作用機理：

散步或其他運動使用很多肌肉，包括心肌和呼吸肌。隨著不斷的鍛煉，這些肌肉慢慢變得強壯。因此消耗較少的氧氣就能做更多的事或活動。運動可使您更加健壯，同時減少疲勞。

運動步驟：

- 咳嗽，清除痰液。
- 練習幾分鐘鬆弛運動和深呼吸。運動時繼續深呼吸。不要屏氣。
- 慢慢做三次強身運動。
- 如果感到氣促，停下，放鬆幾分鐘，再繼續。
- 如果做完三次運動，依然感覺很輕鬆，可增至四次，五次，甚至更多。

怎樣知道自己過度運動？

最簡單的方法是數脈搏。通常運動時脈搏比平常高二十次。如高於二十次可能是運動太多了。低於二十次可多做點運動。具體運動多少，可請教您的醫生。運動過程中，若有以下的症狀時，您必須停下休息：

- 疲乏無力
- 大汗淋漓
- 胸口痛或其他部位痛
- 頭暈
- 氣促，幾分鐘後仍未能恢復正常

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第六章

放鬆可使呼吸更容易 Relax to Breathe More Easily

多少次您曾對自己說：“我希望可以放鬆自己”。以下的指南可幫助您放鬆全身主要的緊張部位。您可以將這些步驟錄成磁帶休閒時聽，也可以讓您的丈夫/妻子或朋友輕聲為您誦讀。此外，也可應用您最喜聽的音樂幫助您放鬆。

鬆馳運動

- 選擇安靜的地方，舒適地坐下或躺臥，
- 閉目，
- 集中呼吸，用鼻深吸氣，用撅嘴式慢慢呼氣，每次呼氣時想像自己正在呼出“緊張”，心裡想著“放鬆”二字，
- 開始數 1-2-3-4-5……深吸氣後再呼氣…6-7-8-9-10，
- 再深吸氣，慢慢呼氣的同時想著放鬆，
- 學會感覺緊張，緊握雙手，再鬆開手並感覺脫離緊張，您會感到手比以前輕鬆多了，
- 深吸氣，用撅嘴式慢慢呼出，同時想著放鬆，
- 現在您可以通過收縮，然後放鬆，以達到放鬆全身的肌肉，
- 先由頭部開始，再延續到其他部位，
- 深吸氣，經口慢慢呼出，同時想著放鬆，
- 慢慢盡力擡起雙肩，收緊頸部及背部肌肉，然後輕輕放下肩部，使肌肉放鬆，

- 想著雙側上臂肌肉，並讓其放鬆，然後放鬆雙側前臂的手腕肌肉，最後緊握雙拳再慢慢鬆開，
- 想著沉重的胸部，想像有人移走了這沉重的負擔，您的呼吸便容易多了，
- 深吸氣，再慢慢呼出，同時放鬆您的胸部，
- 如果胸部尚未放鬆，不必擔心，不斷練習，慢慢您會感到放鬆多了，
- 深吸氣，再慢慢呼氣，同時想著放鬆，
- 背部肌肉被牽拉緊張，想像有人用手指輕輕按摩這些肌肉，
- 感覺髖部肌肉的緊張，收縮雙腿，再放鬆，感覺一股熱氣從髖部經大腿至膝部，最後到腳趾。同時帶走您的緊張，此時您的下肢便放鬆多了。
- 深吸氣，再慢慢呼氣，同時想著放鬆，
- 您現在應感到全身放鬆多了。此時，再用幾分鐘沉思以保持自己放鬆的狀態，例如：想像您在海邊，天氣暖和，微風輕輕吹著您的頭髮和皮膚。海浪拍打著海灘，發出悅耳的濤聲。遠處輕輕傳來海鷗的叫聲。海面上波光粼粼，撲面吹來的海風，帶著點鹽味，真是風和日麗。您很高興，也很舒服，
- 深吸氣，再慢慢呼出，現在開始從 10 倒數，10-9-8-7-6……您很放鬆…5-4-3-2-1，現在您應該感到很輕鬆愉快。

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第七章 使用呼吸助器 Use Your Breathing Aids



呼吸助器是用來幫助將藥物，氧氣，或濕潤空氣送到肺內，並且幫助將肺內的痰液排出體外的儀器。您的醫生會決定您是否需要使用呼吸助器。


噴霧器

噴霧器是用來將霧狀的藥物送到肺內的儀器。藥物裝在一個噴霧瓶裡。如果需要的話，您的醫生會開處方為您訂一個“貯藥袋”，幫助您使用噴霧器。

如何使用噴霧器

使用噴霧器時應採用坐或站立姿勢

1. 將噴霧器之蓋擱開，搖動瓶子使藥劑均勻，以便將藥物更好地送入肺部。
2. 將氣完全呼出。
3. 將噴霧器倒轉，用食指按著噴霧器頂部，並用拇指托著噴霧器底部。把噴霧器嘴放入口中，然後閉緊嘴。
4. 用食指將噴霧器向下壓，然後慢而深地吸入口腔。
5. 繼續不斷地將噴霧劑吸入，同時屏氣大約五至十秒鐘。

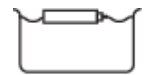
6. 將噴霧器拿開，慢慢將口中之氣呼出。
7. 如醫生認為有需要做兩次時，必須隔至少一分鐘後，才可按上例程序，重覆再做一遍。
8. 倘若未得醫生囑咐，切勿隨便使用。

如何處理噴霧器

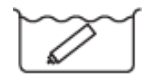
由於噴霧器的嘴容易堵塞，故每日應至少清洗一次。清洗時，先將金屬藥筒取開，用溫水沖洗噴霧器嘴和蓋。切勿用尖物刺穿或火焚燒噴霧器，因此類容器存有壓力，容易引起爆炸。使用及收藏時，切勿接觸高熱及火焰。

若想知道噴霧器內是否有藥？把噴霧器放在一碗清水中，如下圖：

藥已全空



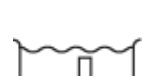
還有四分之一（可吸五十次）



還有二分之一（可吸一百次）

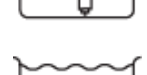


還有四分之三（可吸一百五十



次）

藥瓶全滿（可吸二百次）



當噴霧劑剩下四分之一時，便應另配藥劑。



應另

吸氧裝置

如果您血中的氧不夠，您的醫生會開處方為您訂一套吸氧裝置，供您在家使用。氧氣是一種藥，

您必須按醫務人員的指導使用氧氣，不得超量或超時使用。過量使用氧氣會損傷您的肺，甚至減慢您的呼吸。



記住：使用氧氣時，室內嚴禁煙火。氧氣瓶應遠離火焰（煤氣爐，暖氣等）和易生火的電器，更不可吸煙。

濕化器

如果您飲入的液體不夠，乾燥的空氣會把您肺內的痰液變得乾且稠而難於咳出。痰液留在肺內會引起氣道阻塞和細菌感染。濕化器能濕化您吸入的空氣，使痰液變稀，易於咳出。

其它儀器

空氣過濾器 – 如果您住在污染和花粉嚴重的地方可能有用。但很多這類儀器會產生臭氧，這種臭氧是對呼吸有害的氣體。所以購買之前最好請教醫生。

電振動器 – 可助痰液咳出

吸痰機 – 用以幫助抽出呼吸道的痰液

買任何儀器之前，最好請教醫生，因為有些儀器對您不但沒有幫助，還可能造成危險。保險公司也不會支付沒有醫生處方的儀器。而且有些儀器必須經過醫生的同意才能在家裡使用。並要注意問清價錢，服務，修理及零件更換等問題。

Management of Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺病的治療與護理

第八章 有效地使用藥物 Help Your Medicine Help You

到目前為止，沒有靈丹妙藥可以醫治慢性阻塞性肺病。但是，有一些藥可以幫助您控制病情並且使您能過類似正常人的生活。因為每一個人的病情都不一樣，所以您必須和醫生配合，找到適合您的藥。醫生會幫助您選擇哪一種藥，並教您如何使用，而您則必須注意如下幾點：

- 按時按量服藥，如果您出於某種原因需要增減劑量，必須跟醫生商量。
- 告訴醫生您服用的所有的藥，包括處方及非處方藥。別忘了止咳藥，噴霧劑，阿司匹林，瀉藥，抗酸藥，避孕藥，維生素，食品補養劑及中藥等。如有新處方，一定要問清楚這新藥是否和您所服用的其他藥互相影響。
- 將藥物分別放在藥盒裡，最好使用原來的藥瓶，看醫生或到急診室時應攜帶。這樣醫生一看就知道您正在服什麼藥。
- 如果某些藥太貴應告訴醫生，醫生也許能幫您選擇同類而較便宜的藥。

如果您覺得所服的藥對您沒有幫助，應告訴您的醫生，以便更換。應盡量避免頻繁換醫生，因為這樣既浪費時間又浪費金錢。尋找一位了解及關注您病情及健康的醫生將會對您有莫大的幫助。當然如果您對您的醫生的治療方法不滿意，您有權力更換醫生。

您正在服用什麼藥？

治療慢性肺病有好幾種藥。請醫生或護士幫您將正在服用的藥，按類分別寫在下面的空白處。

I. 支氣管擴張劑

支氣管擴張劑主要用於擴張支氣管，使更多的新鮮空氣可以進入肺部，更多的廢氣可以排出體外。支氣管擴張劑有以下幾種：片劑、液體、噴劑。如果服藥後有緊張，不能入睡，胃痛等副作用，通知您的醫生。為避免副作用的產生，定要遵醫囑服藥。

支氣管擴張吸入劑

是將藥直接吸入到肺部，而不影響其他器官，（口服的支氣管擴張劑藥可能較易使用，但會影響其他器官。例如：Proventil, Volmax 和 Terbutaline。此外，支氣管擴張口服劑的藥效較慢。）

何時服用？

按醫生處方的要求次數吸服，Metaproterenol 和 Albuterol 吸入劑適合在氣促急性發作時使用。如症狀不見好轉，即時告訴醫生。不要隨意增加吸入次數，因為濫用會增加嚴重副作用的機會。

藥物治療期間注意事項：

- 應該知道一般通用名（化學名）和商標名
- | 化學名 | 商標名 |
|-------------------------|-------------------------------|
| Metaproterenol | Alupent, Metaprel |
| Albuterol | Proventil, Ventolin, Serevent |
| Ipratropium | Atrovent |
| Terbutaline | Brethaire |
| Pirbuterol | Maxair |
| Tiotropium | Spiriva |
| Formoterol | Foradil |
| Albuterol + Ipratropium | Combivent |
- 隨身攜帶您所服用的藥物名單。
 - 如果您同時使用支氣管擴張藥和激素類藥，先用支氣管擴張藥，隔 5-10 分鐘再吸用激素類藥。
 - 要想獲得最佳療效，您必須知道怎樣正確地使用噴霧器。如有任何問題，請教醫生或藥劑師。

最常見的副作用：

心慌、緊張、手顫、頭痛、噁心、口乾、咽乾或咳嗽。如有胸痛、頭暈或任何不適的副作用發生一定要告知醫生。

您所服用的支氣管擴張劑的藥名及註解寫在以下空格內：

藥名: _____

注示: _____

支氣管擴張口服劑（Theophylline 茶葉鹼及 Aminophylline 茶葉素）

這兩種藥屬於支氣管擴張劑，可使氣道擴張，幫助呼吸更通暢。主要用於治療哮喘、慢性支氣管炎及肺氣腫。口服和噴霧劑合用效果更佳。

何時服用

即使您感覺良好，也都必須按時服藥。如果忘記服藥，應儘早補上，但不要在下次服藥時加倍劑

量。因為過量服用可造成危險，如果您是服用支氣管擴張片劑（如 Theodur），請不要嚼碎。

藥物治療期間注意事項

- 應知道藥物的一般通用名（化學名）和商標名

化學名	商標名
Theophylline	Theodur, Theo-24, Slobid, Uniphyll
Aminophylline	Phyllocontin, Truphyllin

- 隨身攜帶所用藥物名單
- 爲了保持最佳療效，體內的血需維持一定濃度。醫生會定期驗血檢查，以調整您體內血的濃度。
- 感覺不好時切勿隨意增加劑量，因爲這樣做很可能產生嚴重的副作用。
- 沒有醫生許可千萬不要服用其他藥物，因爲有些藥物可能和支氣管擴張劑互相影響，藥物劑量可能需要調整。

常見副作用症狀有：

噁心、嘔吐、食欲減退、緊張、頭痛、頭暈、心悸。

如有上述症狀發生一定要告知醫生，以便調整您服藥的劑量。

將您所服用的支氣管擴張口服劑的藥名及註解寫在以下空格內：

藥名:

注示:

II. 激素類

激素即是荷爾蒙，能減輕炎症及氣管水腫使呼吸通暢，也可使您感到精神飽滿，但長期服用會產生副作用，如：胃潰瘍、滿月臉、皮膚、骨骼變弱，易受撞傷，腎上腺功能減弱等，亦可引發糖尿病。如果突然停止服用激素，會造成病情加重。激素類藥必須逐漸減量直至完全停止，使體內腎上腺逐漸恢復正常。此類藥物一定要遵醫囑服用，如有副作用必須馬上告訴醫生。

生副作用，如：胃潰瘍、滿月臉、皮膚、骨骼變弱，易受撞傷，腎上腺功能減弱等，亦可引發糖尿病。如果突然停止服用激素，會造成病情加重。激素類藥必須逐漸減量直至完全停止，使體內腎上腺逐漸恢復正常。此類藥物一定要遵醫囑服用，如有副作用必須馬上告訴醫生。

激素噴霧劑

噴霧劑形式的激素，主要是用於治療呼吸系統的疾病及防止慢性疾病的急性發作 - 即呼吸困難。噴霧劑可直接將藥物噴入肺內，而不影響身體的其他部位。激素還有口服和注射的。另外，還有非激素類的消炎噴霧劑，例如：Intal (Cromolyn Sodium)和 Tilade (Nedocromil)。

何時應用此藥？

有規律地吸用可防止急性發作。
急性發作時不要使用，因它不會立即減輕呼吸困難。
兩次吸入之間至少要隔一分鐘。
如果您吸用支氣管擴張劑 (Atrovent, Albuterol, Alupent)，請在吸入擴張劑之後，再吸入激素藥。

用藥期間注意事項：

- 應知道一般通用名（化學名）和商標名
- | 化學名 | 商標名 |
|----------------|--------------------|
| Beclomethasone | Q-Var |
| Triamcinolone | Azmacort |
| Flunisolid | Aerobid, Aerobid-M |
| Fluticasone | Flovent |
| Budesonide | Pulmicort |
- 隨時攜帶您所服用的藥物名單

- 吸藥後一定要漱口以減少口乾和嘶啞。如有咽喉痛請告知醫生，沒有醫生許可不要隨意停藥。
- 當沒有即刻見效時請不要氣餒，因為這種藥需要使用數週或數月後才開始見效。
- 應該掌握使用吸入劑的技巧，如有疑問時，及時請教醫生和藥劑師。

最常見的副作用：

咽部刺激症，嘶啞、口乾、咳嗽。

如有下列症狀一定要告訴醫生：

咽痛、疲勞、嘔吐、體重下降、食欲減退、乏力或頭暈等。

支氣管擴張藥與激素合併

目前有長效支氣管擴張藥與激素合併的吸入劑可供使用。但這些藥物只用作維持作用而非救急用途。此類藥物如，Advair 和 Symbicort 等。

III. 抗生素

抗生素是用來治療細菌引起的感染，分口服和注射兩種。當你需要時，醫生會選擇最有效的抗生素。如果您認為自己受到感染，一定要看醫生，不要隨便服用別人剩下的藥。

何時使用抗生素

通常是在痰變化的二十四小時之內開始使用抗生素。痰變化包括痰增多，黏稠或呈黃綠色。

藥物治療期間的注意事項：

- 應該知道所用藥品名字和一些常用治療肺部感染的抗生素。
- Tetracycline, Amoxicillin, Cipro, Biaxin, Erythromycin, Cotrimoxazole, Zithromax, Augmentin, Cephalexin, Trimethoprim, Sulfa (Septra, Bactrim)

- 感覺好轉之後也不要停藥，繼續按醫生處方服藥。如服藥後不見好轉，請與醫生聯絡。
- 應問清楚是否有特殊禁忌，如：能否與牛奶服用，或空腹服用等。
- 如果曾對某種抗生素敏感，寫下抗生素的藥名並隨身攜帶。

副作用：

抗生素的副作用一般不嚴重。如有皮疹、癢、氣促、麻疹或腹瀉，一定要告訴醫生。

藥名:

注示:

IV. 氧氣

氧氣有大小兩種包裝。如果您血中含氧太少，醫生會推薦您在家吸氧。小包裝的氧氣可背在肩上，方便你外出時使用，這可使您保持正常活力。



有些人拒絕使用氧氣，認為十分嚴重的病人，才需要使用氧氣。其實不然，目前，氧氣治療常常用於病情穩定可以在家休養的心肺病人。

氧氣治療並不是所有人都需要，但如果醫生開給你，一定會十分安全，並且可以幫助您改善呼吸。氧氣治療同其它的藥物一樣，一定要遵醫囑服用。因有時您雖不覺得氣促，但您血中的氧含量可能會很低。所以即使您不感到氣促，也要遵醫囑服用。

注示:

V. 利尿劑

利尿劑（去水丸）是用來排出體內多餘的水。醫生會決定您是否需要服用利尿劑。您也可以通過限制鹽量來控制體內液體過多的問題。如果有體弱或抽筋等不適，請告訴醫生。

藥名:

注示:

當您服用利尿劑時，可使身體內的鉀流失。您的醫生或會開處方鉀給您服用，以補充所需。醫生亦會建議您食用含高鉀量的食物，如橙汁，香蕉，脫脂牛奶等。

藥名:

注示:

VI. 鎮靜劑

鎮靜劑和安定劑可幫助您鬆馳和容易入睡。但服

用過多也是危險的，因它會使呼吸減慢。如果您服用此類藥物，一定要讓醫生知道，如需要加量，必須徵得醫生的允許。

藥名:

注示:

VII. 疫苗

疫苗有助於預防感冒和肺炎。這兩種疾病對患有慢性阻塞性肺病的人都是危險的。一定要按時注射疫苗。

下次疫苗注射日期:

_____ Chinese
肺炎預防疫苗注射日期:

_____ Community

其他類藥物

注示:

_____ Health

藥名:

_____ Resource

注示:

_____ Center

_____ Center

在下面的空格寫下其他藥物名稱，包括醫生處方的和您自己在藥店購買的。

藥名:

注示:

_____ Chinese
藥名:

_____ Community

_____ Health

_____ Resource

_____ Center

_____ Center

華人社區健康資源中心