

## 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務，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. 擷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，盡量用擷嘴式呼吸。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 英尺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？