

慢性阻塞性肺病之呼吸復健護理指導

一、什麼是慢性阻塞性肺病(COPD)

慢性阻塞性肺病係指病人呼吸道及肺部因慢性阻塞性問題，產生吐氣流量持續減緩的現象。主要包括慢性支氣管炎、肺氣腫或兩者混合存在，造成咳嗽、呼吸有哮鳴音、痰液增加、活動或運動時呼吸困難等現象。

慢性支氣管炎是指反覆性粘液增加，伴有咳嗽，至少發生三個月且連續兩年以上。肺氣腫為肺實質組織受破壞，會使肺泡失去對呼吸道的支撐力及彈性，導致用力呼吸時感到呼吸困難。

二、慢性阻塞性肺病之肺部復建

1. 噤嘴呼吸：可吐出肺裡空氣，當運動量較大(例：上下樓梯、彎腰、舉重物)而有呼吸急促時，可用噤嘴呼吸改善，方法如下：
 - 放鬆頸部和肩膀，慢慢用鼻吸氣到無法在吸氣後，停頓約 3-5 秒。噤起嘴巴，像吹蠟燭一樣，慢慢吐氣至無法再吐氣為止(吐氣時間一定要比吸氣時間長，最好吸氣與吐氣時間比為 1:2，讓肺有足夠空間吸入更多空氣)。
2. 橫膈腹式呼吸：增加橫膈膜上下活動量來防止呼吸急促。
 - 採半坐臥姿勢，膝蓋彎曲，放鬆頸肩部和腰，一手放腹部肚臍處，一手置於胸前，慢慢吸氣數 2 下，腹部會隨著吸氣而上下，胸部則維持原狀。
 - 吐氣慢慢數 4 下，縮緊腹部肌肉，此時腹部會隨吐氣而下縮；亦可躺在床上，於上腹部中央放一個小砂袋或書，練習頂砂袋或書而控制呼吸。
3. 咳嗽訓練：正確坐姿和深呼吸搭配腹肌用力，能有效控制咳嗽且較易把痰咳出。
 - 坐在椅子上，雙腳微彎，將手交叉於腹部，用鼻子慢慢吸氣後憋氣 2 秒，上半身微往前傾，吐氣同時短促的咳 2 下，咳嗽時用兩手壓肚子，休息幾秒鐘，依需要重複。

三、生活注意事項：

1. 立即戒菸：抽菸會使病情惡化，成功戒菸有助於病況改善。
2. 運動訓練：走路、騎腳踏車、爬樓梯、健身訓練等，不僅可以增加肌肉活動、提升身體抵抗力，而且也可改善呼吸循環功能。

- (1) 慢性阻塞性肺病的病人吸氣比吐氣費力，所以運動要在呼氣時進行，開始之前應安排最低的運動量、時間及次數，再漸次增加。
 - (2) 持續使用氧氣者，運動時依指定將氧氣調整到適合的流量，或在運動前依需要使用支氣管擴張劑，以達最好效果。
 - (3) 安排在餐前運動，避免胃內的食物會限制肺部擴張。
 - (4) 若感到頭暈、胸悶、心悸或是嚴重呼吸急促時，應立刻停止運動。
3. 身體放鬆的姿勢：當呼吸困難時，放鬆的身體姿勢可以使胸部及腹部的肌肉放鬆，減少無效的呼吸，增加呼吸肌有效運用。
- 坐下後，背部打直，肩膀及手臂放鬆，身體前傾低頭，雙手放在大腿，用手或手肘支撐身體的重量；若找不到可以坐下來地方，可以手肘靠著椅子或高的東西身體前傾低頭，肩膀及手臂放輕鬆或背靠一面牆，身體放鬆前傾；若躺在床上，用枕頭墊高頭部及上半身採半坐臥姿勢。
4. 避免接觸刺激物：如灰塵、花粉、冷空氣、寵物及空氣芳香劑等，會刺激呼吸系統，使呼吸困難。如在空氣汙染的環境中應戴口罩。
 5. 預防肺部感染：常洗手，少去公共場所，避免和感冒的人接觸；必要時也可每年注射一次流感疫苗。
 6. 養成規律的運動習慣、維持健康飲食及充足睡眠，以增加抵抗力。執行有效咳嗽將痰咳出，保持肺部乾爽，避免細菌滋生。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康