



## 認識慢性阻塞性肺疾病

### 一、定義：

「慢性阻塞性肺疾病」是一種慢性發炎所造成的呼吸道阻塞疾病，其特徵為持續的呼氣氣流受阻，常具漸進性且伴有肺臟及呼吸道對有害微粒或氣體的慢性發炎反應。包括了慢性支氣管炎、阻塞性肺氣腫和部分氣道阻塞不可逆的支氣管哮喘此三種慢性呼吸系統疾病的綜合與重疊。為一種可以預防和治療的慢性氣道炎症性疾病。

### 二、慢性阻塞性肺病的原因：

- (一)抽煙：吸菸為慢性阻塞性肺病最主要之危險因子。因香煙中含尼古丁物質，會抑制纖毛運動，使痰液堆積不易排出，而致感染。而吸菸的人，有15%會得到慢性阻塞性肺疾病。二手菸亦已證實和抽菸一樣，可引起慢性阻塞性肺疾病。
- (二)空氣污染：職場粉塵及化學物質，易使黏液分泌物增加，變成慢性咳嗽，痰不易咳出。
- (三)感染：尤其是下呼吸道感染易發生(如:感冒、肺炎、支氣管炎)。
- (四)過敏：氣喘及過敏體質易形成慢性呼吸道刺激而造成支氣管平滑收縮。
- (五)性別：男性較易罹患阻塞性肺病。
- (六)老化之肺臟：功能退化所致。

### 三、症狀：

#### (一)一般症狀

1. 哮喘、慢性咳嗽、咳痰、呼吸困難、咳血、疲倦、意識不清、發燒、嚴重時心臟功能受損會產生腳腫。
2. 慢性阻塞性肺病最明顯的表現為長期咳嗽有痰和呼吸困難。此症狀常於清晨或冬天較惡化。
3. 隨著病程進展，每次急性惡化期之間隔時間會愈來愈短。到了病程末期逐漸出現血液中氧氣過低與二氧化碳過多症。嚴重之病人甚至出現右側心室衰竭之現象。

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號  
(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

## (二)缺氧症狀

1. 睡不著、頭痛、發紺、昏睡。

## 四、日常生活注意事項：

- (一)多喝水，可使痰液變稀。
- (二)可利用蒸氣吸入，可稀釋痰液幫助痰液咳出。
- (三)常作深呼吸並咳嗽，以清出喉中的痰。
- (四)充分休息及睡眠，避免過度疲倦，保持情緒平穩。
- (五)不可隨便吃安眠藥或鎮靜劑。
- (六)飲食宜少量多餐，勿吃太飽；多吃蔬菜，避免便秘。
- (七)避免重棉被蓋在胸上。
- (八)學習縮攏唇式呼吸：由鼻子吸氣，由嘴唇像吹蠟燭一樣的慢慢“吹”出氣。
- (九)呼吸困難可採直坐，身體前傾坐著或半臥等姿勢緩解。
- (十)爬樓梯：站立時吸氣，上下樓梯時呼氣。
- (十一)至寒冷的戶外要用圍巾、口罩遮住口鼻。
- (十二)感冒流行時，勿至電影院、菜市場、公園等公共場所。
- (十三)依醫囑服藥，有痰量增多、顏色變灰變黃或胸痛、呼吸困難加重等不適，應立即就診。

## 五、參考資料

台灣胸腔暨重症加護醫學會(2024)。2024台灣慢性阻塞性肺病臨床治療指引。<https://www.tspccm.org.tw/media/4845>

台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)。2022 台灣慢性阻塞性肺病臨床診治精要。台灣胸腔暨重症加護醫學會。<https://www.tspccm.org.tw/publication/guideline/content/73>

李雅婷、許超群、陳鍾岳(2019)。慢性阻塞性肺病病人之營養狀態與其肺功能及住院風險之相關性研究。《長庚科技學刊》，(31)，1-14。[https://doi.org/10.6192/CGUST.201912\\_\(31\).1](https://doi.org/10.6192/CGUST.201912_(31).1)