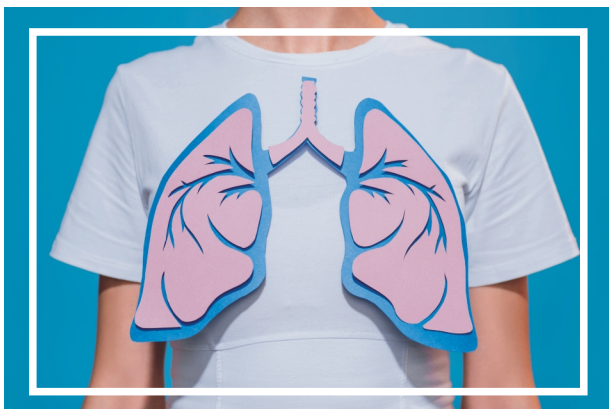


# 慢性肺阻塞



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8010

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2026年03月(二版)

51735-單張-中文-009-02

## 一、般什麼是肺阻塞？

慢性阻塞性肺病(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD, 簡稱：肺阻塞)，指因慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘、支氣管擴張，造成氣體進出肺部有慢性阻塞不順暢的情況。主要症狀有咳嗽、有痰、喘息、呼吸困難。

## 二、致病因素

1. 抽菸或二手菸是主要因素。
2. 長期暴露於廚房油煙、熱油燃燒後產生的煙霧中。
3. 長期暴露於職業性粉塵(如煤礦、石棉、棉屑等)或化學物質(硫酸、酸、氨氣)中。
4. 有氣喘、支氣管過度敏感病史或肺部反覆感染者。
5. 有家族病史。
6. 肺臟老化。

## 三、肺阻塞的治療

※ 治療目的：改善症狀，延緩病情惡化，維持生活品質。

※ 主要治療方式分為藥物和非藥物，兩大類：

### 1. 藥物治療

(1) 支氣管擴張劑是治療肺阻塞的主要藥物，以吸入劑型的治療效果最佳，能直接作用於肺部，濕化痰液及舒緩呼吸道不適，達到最佳療效。

若使用長效型支氣管擴張劑，每天只需使用1~2次，就可有效控制疾病，避免病情惡化。

## (2) 吸入型藥物種類：

用藥種類	作用說明
長效乙二型交感神經刺激劑(藥效超過24小時)	使呼吸道擴張，改善肺功能？減少症狀急性惡化及住院。
長效型抗膽鹼藥物(藥效超過24小時)	可放鬆支氣管平滑肌，改善肺功能，減少肺部過度充氣，減輕疾病症狀和急性惡化。
固定劑量複方支氣管擴張劑(藥效超過24小時)	結合兩種長效型藥物達到最佳支氣管擴張效果。一天僅需使用一次就可顯著改善肺功能及呼吸困難。同時可降低急性惡化及減少住院。
固定合併吸入型類固醇與長效乙二型刺激劑	穩定期病人，可合併使用這類型藥物，可減少急性惡化。此藥物含類固醇，使用後須立即漱口，減少口腔念珠菌及聲音沙啞。

## 2. 非藥物治療

- (1) 戒菸與遠離二手菸
- (2) 拍痰幫助痰液排出
- (3) 肺部復原運動
- (4) 及早診斷及治療
- (5) 疫苗注射



- 流感疫苗預防注射(1年1次)
- 肺炎雙球菌疫苗預防注射詢問醫生必要性(需自費)

## 愛的小叮嚀



- ◎藥物的選擇是由醫師依病人疾病嚴重程度決定治療方式。若選擇吸入型藥物治療，病人或家屬應學習正確的吸入技巧，才能得到有效的治療。
- ◎規律用藥及定期追蹤監測非常重要的，唯有遵照醫師的指示按時用藥和回診追蹤監測，才能有效控制肺阻塞的症狀。

## 四、什麼是肺阻塞的共病？

肺阻塞是一種慢性發炎病變常合併出現其他慢性疾病，可能會影響肺阻塞的控制，故稱為肺阻塞的**共病症**。

1. 肺阻塞的共病症有哪些？

- |           |            |
|-----------|------------|
| (1) 心血管疾病 | (5) 肺癌     |
| (2) 糖尿病   | (6) 呼吸中止症  |
| (3) 骨質疏鬆  | (7) 感染症    |
| (4) 憂鬱    | (8) 支氣管擴張症 |

2. 發生肺阻塞的共病症，該如何處理？

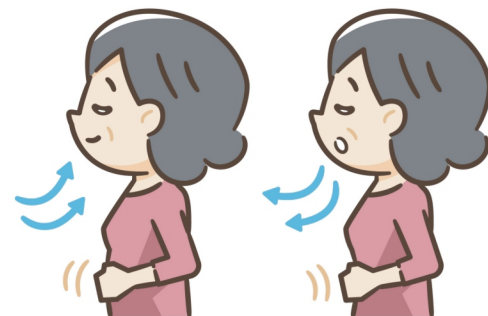
與肺阻塞的治療方式不同。重點必須早期診斷，找出可能存在的共病，及早治療以免疾病惡化。

## 五、肺部呼吸訓練

### ◎噘嘴式-腹式呼吸

1. 目的：延長呼氣，使二氧化碳有效的呼出體外。
2. 適應症：每個病人都可以做。
3. 方法：
  - (1) 吸氣：全身放鬆，雙手放腹部，由鼻子緩慢吸氣，吸到飽使腹膨出可暫停閉氣約2-3秒。

吐氣：嘴唇噘起(如吹口哨的形狀)，然後再由噘起的嘴慢慢吐氣約4-6秒，使腹部回復平坦。



## 六、呼吸訓練運動

1. 上肢運動

2. 下肢運動

- ◎規律的運動：每週三至五天，每次至少30分。
- ◎注意：不要飯後一小時內運動。
- ◎理想的運動：包括散步、快走、固定式腳踏車、氣功、太極拳、爬樓梯、舞箭、伸展四肢等較輕度的活動。



## 七、營養照護

1. 用餐前先休息，避免太累無力進食。
2. 少量多餐，避免吃太撐影響呼吸。
3. 無法由口進食者，可考慮管灌飲食。
4. 蛋白質(如肉、魚、豆、蛋奶類)攝取對於肺阻塞病人維持肌肉質量甚為重要，每日蛋白質總攝取量應為1.2~1.5克/公斤。
5. 適量增加單元不飽和油脂的攝取，如橄欖油、芥花油、花生油等植物油與堅果類，如核桃、腰果、花生)
6. 避免引起脹氣的食物，如豆類、蕃薯、芋頭、洋蔥、玉米等。
7. 注意水分的攝取，避免過多水分滯留體內。
8. 適時補充膳食纖維，預防便秘。
9. 必要時可照會營養師，有助於改善

肺阻塞病人的飲食選擇與營養狀態。



## 八、預防再復發

1. 首重戒菸。
2. 避免出入公共場所，預防上呼吸道感染(感冒)。
3. 氧氣的使用，須依醫師指示，不可隨意調整。
4. 保持情緒平穩，不熬夜。
5. 練習嗽嘴式呼吸法，順暢呼吸。
6. 必要時須更換做輕度的工作。
7. 居家環境設備，如窗簾被單常清洗，防灰塵、少穿毛料衣服。
8. 天涼時加件衣服：睡覺時注意頸部保暖。
9. 若無限水的情況下，可多喝開水促進痰的排出。
10. 依指示規則用藥，不可自行減量或增量。
11. 每年接種疫苗減少肺部感染。

## 九、須就醫情況

1. 呼吸道感染(如流鼻水或鼻塞)
2. 咳嗽加劇、濃痰、發燒
3. 呼吸困難、喘(呼吸次數增加，每分鐘30次以上)。

### 參考資料

社團法人台灣胸腔暨重症加護醫學會  
2021衛生福利部國民健康署「慢性病防治」  
彰化基督教醫院(2021)認識肺阻塞(第十版)  
衛教單張。