

# 慢性阻塞性肺病 ( COPD )

最後更新：2024 年 1 月

## 瞭解慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病 ( COPD ) 是一種會損害肺部的慢性疾病，並會隨著時間惡化。這種疾病會導致持續咳嗽、感染、疲勞及呼吸急促。導致慢性阻塞性肺病的主因是吸煙，但接觸有毒顆粒或氣體的非吸煙者也可能會患上慢性阻塞性肺病。

慢性阻塞性肺病的症狀包括：

- 呼吸短促（呼吸困難），尤其是在體力勞動期間
- 慢性咳嗽或喘鳴
- 咳嗽時帶有黏液

有關慢性阻塞性肺病的更多資訊，請瀏覽 [COPD \(慢性阻塞性肺病\)](#)。

## 控制慢性阻塞性肺病

有一些治療方法有助您應對慢性阻塞性肺病。您可能已經在服用藥物。請瀏覽 [COPD \(慢性阻塞性肺病\)](#)，查閱有關控制該疾病的資訊。這些主題也解釋了慢性阻塞性肺病的具體療法如何發揮作用：

- [呼吸問題：使用定量吸入器](#)
- [呼吸問題：使用乾粉吸入器](#)
- [用於治療 COPD 的霧化器](#)
- [慢性阻塞性肺病 \(COPD\) 的氧氣治療](#)
- [氧氣治療：在家使用氧氣](#)
- [胸肺復康](#)
- [攜帶氧氣旅行](#)

## COPD 發作行動計劃

慢性阻塞性肺病患者可能會出現病情惡化或突然發作，嚴重時甚至會危及性命。瞭解症狀並為發作準備妥當對於維持您的健康非常重要。

制定發作行動計劃對於控制慢性阻塞性肺病至關重要。它有助您和您的醫療保健提供者識別[慢性阻塞性肺病的誘因](#)，以便您可以對生活方式及環境作出必要的改變。

考慮隨身保存最新的[慢性阻塞性肺病發作行動計劃](#)。

突然發作的症狀可能包括：

- 咳嗽迅速加劇
- 黏液增多，尤其是黏液呈黃色或綠色
- 呼吸急促的情況加劇

有關慢性阻塞性肺病發作及其應對方法的資訊，請參閱：

- [慢性阻塞性肺病發作](#)
- [慢性阻塞性肺病：處理發作情況](#)

- [慢性阻塞性肺病突發行動計劃](#)

## 免疫接種

慢性阻塞性肺病患者因某些疫苗可預防的疾病而出現嚴重問題的風險較高。疫苗可以降低這些可預防疾病的風險。

有關疫苗的更多資訊，請瀏覽：

- [流行性感冒（流感）季節](#)
- [HealthLinkBC File #15c 百日咳（哮喘）](#)
- [帶狀皰疹疫苗（HealthLinkBC File #111）](#)
- [肺炎球菌多糖體疫苗（HealthLinkBC File #62b）](#)
- [免疫接種](#)

## 與慢性阻塞性肺病共存

某些生活方式和環境因素會影響您的身體健康，並可能使您的慢性阻塞性肺病惡化。瞭解如何調整生活方式，讓慢性阻塞性肺病患者的生活更輕鬆。

### 吸煙

吸煙是患上慢性阻塞性肺病的主要原因。減慢阻塞性肺病嚴重程度的最佳方式是戒煙或減少吸煙，以改善生活品質。

- [QuitNow](#) 提供多種語言的一對一支援及資源，協助您制定戒煙策略。欲瞭解更多詳情，請瀏覽他們的[尋求支援](#)頁面
- 卑詩省戒煙計劃會協助您支付尼古丁替代療法產品和特定戒煙處方藥的費用。有關該計劃的更多資料，請瀏覽[卑詩省戒煙計劃](#)

### 鍛煉活動

如您患上慢性阻塞性肺病，做運動可助您呼吸更輕鬆、感覺更好。定期運動的好處包括舒緩呼吸急促的情況、降低發作的風險，以及改善身體健康及生活品質。要瞭解有關患上慢性阻塞性肺病時做運動的更多資訊，請瀏覽：

- [患有肺疾病的人士](#)
- [慢性阻塞性肺病：運動讓您感覺更好](#)

瞭解更多關於患有慢性阻塞性肺病時保持運動的資訊。[HealthLinkBC](#) 的運動服務可以提供支援。若要與合資格的運動專業人士交談，請致電卑詩省免費電話 **8-1-1**（聾啞人士及聽力障礙者請致電 **7-1-1**）；開放時間為太平洋時間週一至週五上午 9 時至下午 5 時。

### 健康飲食

如您患有慢性阻塞性肺病，您的能量水平可能會較以前低，或感覺較以前不那麼飢餓。您可能會感到太累而無法做飯或進食。健康飲食有助您滿足能量和營養需求，感覺更好並保持強壯。如需更多資訊，請參閱：

- [慢性阻塞性肺病：保持飲食健康](#)
- [慢性阻塞性肺病：避免體重下降](#)

瞭解更多關於患有慢性阻塞性肺病時健康飲食的資訊。[HealthLinkBC](#) 的營養師服務可以提供支援。若要與註冊營養師交談，請致電卑詩省免費電話 **8-1-1**（聾啞人士及聽力障礙者請致電 **7-1-1**）；開放時間為太平洋時間週一至週五上午 9 時至下午 5 時。

### 環境因素

空氣品質差劣會導致慢性阻塞性肺病或使症狀惡化。長期吸入化學煙霧、灰塵、二手煙或空氣污染也可能損害肺部。如需更多資訊，請參閱：

- [室內空氣質素 \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [HealthLinkBC File #65e 顆粒物與室外空氣污染](#)
- [野火與您的健康](#)

## 預設照顧計劃

建議所有被診斷患上慢性阻塞性肺病的患者都應制定預設照顧計劃 (Advance Care Plan)。以防您的情況惡化得無法決定，先寫下您對目前或未來醫療的願望或指示。有關啟動計劃的資訊和工具，請瀏覽[規劃預設照顧計劃](#)。

## 實用網站

### 卑詩胸肺基金會 (BC Lung Foundation)

一個以義工為基礎的非牟利健康組織，提供有關慢性阻塞性肺病計劃及教育資源的資訊。您可以向經過認證的呼吸教育工作者諮詢有關肺部疾病和相關問題的答案。請致電 1-800-665-5864 聯絡卑詩胸肺基金會或瀏覽其[網站](#)。

### 加拿大胸肺協會 (The Canadian Lung Association)

該協會為慢性阻塞性肺病患者提供有關治療、藥物等資訊。該會的胸肺健康搜尋工具可以協助您尋找治療慢性阻塞性肺病的服務或幫助戒煙。如需更多資訊，請參閱：

- [慢性阻塞性肺病 \(COPD\)](#)
- [加拿大胸肺協會首頁](#)

## 您當地的衛生單位

- 溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health)
  - [肺部健康成功計劃 \(Champion Lung Fitness Program\)](#)：針對慢性阻塞性肺病患者及其家人的教育、運動及社會支援計劃
  - [Gordon and Leslie Diamond Health Centre 慢性阻塞性肺病診所](#)：提供教育、輔導及指導，協助人們對慢性阻塞性肺病更有自信及控制病情
- 菲沙衛生局 (Fraser Health)
  - [慢性阻塞性肺病自我控制計劃](#)：提供如何在家中加強控制慢性阻塞性肺病的教育及技巧
  - [肺部健康](#)：透過跨科團隊的工作，提供肺部疾病的患者教育、診斷確認及治療
- 內陸衛生局 (Interior Health)
  - [暢順呼吸計劃 \(Breathe Well Program\)](#)：為出院患者提供強化的居家呼吸照顧、教育及個案管理，以協助控制慢性阻塞性肺病
  - [社區呼吸治療](#)：為慢性阻塞性肺病和其它疾病患者提供臨床支持及自我管理指導
- 溫哥華島衛生局 (Island Health)
  - [居家健康監測](#)：透過協助心臟衰竭或慢性阻塞性肺病患者在家中控制自己的病情，為他們提供支援
  - [慢性阻塞性肺病 \(COPD\) 之胸肺及呼吸系統健康](#)：提供有關 COPD 的綜合資源、30 秒肺部健康測試、Better Breathers 俱樂部以及其它運動資源。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 或致電**8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。