

慢性阻塞性肺病

了解慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是一種會損害肺部並逐步惡化的慢性疾病。該疾病會引發持續性咳嗽、感染、疲勞及氣短。若不醫治，慢性阻塞性肺病可危及生命。慢性阻塞性肺病的主要病因是吸煙。接觸有害顆粒物或氣體的非吸煙者也可能罹患慢性阻塞性肺病。

慢性阻塞性肺病的症狀包括：

- 感覺氣短（呼吸困難），其具有漸進性、持續性並在運動時加重
- 慢性咳嗽
- 咳痰

如需了解有關慢性阻塞性肺病的更多資訊，請閱讀[慢性阻塞性肺病](#)。

管理慢性阻塞性肺病

許多治療方法有助於治療慢性阻塞性肺病。您可能已經在服藥。如需了解有關管理慢性阻塞性肺病的更多資訊，請參見[慢性阻塞性肺病](#)。該等話題還將解釋特定療法對慢性阻塞性肺病的治療原理：

- [呼吸問題：使用定量式噴霧器](#)
- [呼吸問題：使用乾粉吸入器](#)
- [慢性阻塞性肺病治療用噴霧器](#)
- [慢性阻塞性肺病氧氣治療](#)
- [氧氣治療：家中用氧](#)
- [慢性阻塞性肺病肺部復健](#)
- [出行用氧](#)

慢性阻塞性肺病急性發作行動計劃

慢性阻塞性肺病患者可經歷嚴重乃至危及生命的病情惡化或急性發作。了解症狀並作好準備以應對急性發作，是管理慢性阻塞性肺病的重要環節。急性發作行動計劃可幫助您及您的健康護理提供者快速識別並治療急性發作。您的醫療保健提供者可幫助您確定[慢性阻塞性肺病的觸發因素](#)，從而對您的生活方式及環境作出改變。

考慮隨時備有最新的[慢性阻塞性肺病急性發作行動計劃](#)。

急性發作的症狀可包括：

- 咳嗽迅速加快
- 黏液增多，尤其是黃色或綠色黏液
- 氣短加重

如需了解有關慢性阻塞性肺病急性發作及其應對方法的資訊，請瀏覽以下資源：

- [慢性阻塞性肺病急性發作](#)
- [慢性阻塞性肺病：應對急性發作](#)
- [慢性阻塞性肺病急性發作行動計劃](#)

免疫接種

慢性阻塞性肺病患者更容易因某些疫苗可預防的疾病產生嚴重問題。建議慢性阻塞性肺病患者及其親近的人接種疫苗，以降低發生相關可預防疾病的風險。

如需了解有關疫苗的更多資訊，請參見：

- [流感季](#)
- [HealthLinkBC File #15c 百日咳](#)
- [HealthLinkBC File #111 帶狀皰疹疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #62b 肺炎球菌多醣體疫苗](#)
- [免疫接種](#)

慢性阻塞性肺病患者如何生活

部分生活方式及環境因素會影響您的身體健康並加重慢性阻塞性肺病。了解如何調整生活方式，讓慢性阻塞性肺病患者的生活更加輕鬆。

吸煙

吸煙是慢性阻塞性肺病的主要病因。減輕慢性阻塞性肺病的最佳方法是透過戒煙或減少吸煙，幫助改善生活質素。

QuitNow 提供多種語言的一對一支持及資源，幫助您實施戒煙策略。如需了解更多資訊，請瀏覽：

- [QuitNow.ca](#)

卑詩省戒煙計劃幫助支付尼古丁替代療法產品及特定戒煙處方藥的費用。如需了解有關該計劃的更多資訊，請參見：

- [卑詩省戒煙計劃](#)

身體活動

戒煙後，適當身體活動是管理慢性阻塞性肺病的最重要工具之一。運動有助於增強呼吸肌肉，讓您呼吸更輕鬆，感覺更好。

HealthLinkBC 的[身體活動服務](#)可幫助您開始鍛煉。請在太平洋時間星期一至星期五上午 9 點至下午 5 點致電 **8-1-1** 聯絡 HealthLinkBC，要求與合格的運動專業人員通話。

如需了解更多資訊，請瀏覽：

- [慢性阻塞性肺病：鍛煉讓人感覺更好](#)

飲食

慢性阻塞性肺病會讓人食慾不振，或者精力不如前。您會感覺疲憊，難以製作食物或進食。保持健康的飲食習慣有助於增強身體的自然防禦系統。

HealthLinkBC 的[營養師服務](#)可提供支持。請在太平洋時間星期一至星期五上午 9 點至下午 5 點致電 **8-1-1** 聯絡 HealthLinkBC，要求與註冊營養師通話。

如需了解更多資訊，請瀏覽：

- [慢性阻塞性肺病：保持健康飲食](#)
- [慢性阻塞性肺病：避免體重減輕](#)

環境因素

空氣質素差會引發慢性阻塞性肺病或使症狀惡化。長時間吸入化學煙霧、灰塵、二手煙或污染空氣亦有損肺部健康。

- [空氣質素、環境 \(HealthLinkBC 檔案\)](#)
- [山林火災與您的健康](#)

預立醫療自主計劃

建議面向所有確診為慢性阻塞性肺病的患者實施預立醫療自主計劃。寫下您對現時或將來健康護理的意願或指示，以防您日後無法自主決定。如需了解開始計劃的資訊及工具，請參見[醫療照護事前計劃](#)。

有用的網站

卑詩省肺病協會 (BC Lung Association)

一間非營利性的義工制健康慈善機構，提供有關慢性阻塞性肺病計劃及教育資源的資訊。您可與經認證的呼吸教育者交談，諮詢肺部疾病的相關問題及事宜。致電肺病協會慢性阻塞性肺病熱線：1-866-717-2673 或瀏覽其網站。

- [卑詩省肺病協會](#)

加拿大肺病協會：

該協會為慢性阻塞性肺病患者提供有關治療、藥物等方面的資訊。該協會的肺部健康搜尋工具可幫助尋找管理慢性阻塞性肺病的服務或幫助戒煙。

- [加拿大肺病協會](#)

您的公共衛生局

- 溫哥華海岸衛生局
 - [肺部健康倡導計劃](#)。面向慢性阻塞性肺病患者及其家人的教育、運動及社會支持計劃
 - [慢性阻塞性肺病診所](#)。提供教育、諮詢及指導，以幫助人們增強對治療慢性阻塞性肺病的信心及控制
- 菲沙衛生局
 - [慢性阻塞性肺病自我管理教育](#)。提供有關如何在家更好地管理慢性阻塞性肺病的教育及技巧
 - [肺部健康](#)。透過多專業團隊方法為患者提供肺部疾病的教育、確診及治療
- 內地衛生局
 - [呼吸順暢計劃](#)。為出院的患者提供嚴密的居家呼吸照護、教育及病例管理，以幫助管理患者的慢性阻塞性肺病
 - [社區呼吸療法](#)。為慢性阻塞性肺病及其他疾病患者提供臨床支持及自我管理指導
- 島上衛生局
 - [居家健康監測](#)。為心力衰竭或慢性阻塞性肺病患者提供支持，幫助其在家中管理疾病
 - [慢性阻塞性肺病支持小組](#)。為慢性阻塞性肺病患者提供支持及資訊
- 北部衛生局
 - [慢性疾病管理中心](#)。提供教育資源、臨床管理以及針對慢性阻塞性肺病及其他疾病的支支持。為患者家人、健康護理專業人員及社區成員提供支持

上次更新時間：2019年4月10日