

慢性阻塞性肺病('chronic obstructive pulmonary disease' 簡稱 COPD)這個名詞往往是指慢性支氣管炎和氣腫。'慢性'的意思是指該問題不會消失,但通常可以使該問題受到控制。COPD 大多數是抽煙所導致的。患 COPD 的人的導氣管變得狹窄和受到損壞,而且呼吸更困難。慢性支氣管炎的意思是導氣管發炎,導致咳嗽和過多的痰。如果戒煙,痰通常也會消失! 患 COPD 的人的胸部受到感染後和在天氣寒冷時,情況會更惡劣。好的治療會幫助您更迅速康復。

怎樣保持身體健康?

Confirm diagnosis (make sure you have COPD) 確定診斷(確定您真的是患上了 COPD)

醫生用呼吸測驗來診斷您是否患上 COPD 和斷定其嚴重程度,例如用肺量測定法(spirometry)、x-光和驗血來量度氧氣和二氧化碳量。這些檢驗有助於斷定您不是患了其他的疾病。醫生應該檢驗您的導氣管變得狹窄的情況是否可以逆轉,即是說是否可以通過治療而得到改善[可能包括讓您嘗試口服或吸入皮質類固醇(corticosteroids)。

Optimise function 發揮最大的功能

沒有可以根治 COPD 的藥物,但是有些藥物可以使您感覺好一點。改善您的生活方式是您可以做的最佳事情

- 在一週中的大部分日子裡,每天運動 30 分鐘 - 最簡單的是每天步行三次,每次 10 分鐘。您可以參加一個與您同齡的人或同一健康水平的人的運動組。
- 確保您的體重是您的年齡和身高的人的正常體重。如果您不知道您的體重應該是多少,問問全科醫生吧。飲食要均衡、減少您所喝的酒量和避免服用鎮靜藥。
- 保持好的睡眠習慣。在冬天時,要確保您的臥房溫暖。
- 可以請全科醫生、專科醫生或其他保健工作人員幫助您設計最適合您的治療。

Prevent deterioration 預防惡化

健康的不抽煙者隨著年紀的老邁,肺功能會漸漸衰退。抽煙會使這種衰退加速。

- 您可以做的最重要事情是戒煙 - 永遠不會是太遲。
- (每年) 接受一次預防感冒的防疫注射(flu vaccine)和(每隔 3 年至 5 年) 接受一次預防肺炎的防疫注射(pneumonia vaccine)。
- 請全科醫生和專科醫生定期檢查您有沒有出現併發症。
- 請醫療人員檢查您能夠吸入的氧氣量 - 氧氣可以預防併發症和延長壽命。

Develop a self-management and support plan 設計一個自我處理和支持的計劃

積極照顧您自己的健康至為重要。

- 您應該有一個由您、全科醫生、專科醫生和其他保健工作人員所協議的自我處理計劃。
- 您和照顧/支持您的人應該從全科醫生、專科醫生和其他保健工作人員那裡得到有關 COPD 這種病和治療的資料。

Xacerbations (when you get worse) (當您的情況惡化時)不要苦惱

當您感到不適時,您要準備好及早增加您的治療。您應該有一個由您的所有醫生所寫好的實施計劃和準備好所需的任何藥物。[例如: 抗生素、脫氫皮質醇(prednisolone)]。

- 通知全科醫生和(如果是適當的話)社區護士/個案管理人。
- 有些人在生病時需要給他們氧氣。除非是醫生所吩咐的,不然,不要每分鐘吸入超過 0.5 - 2.0 公升的氧氣。

通過有效的治療,可以有效地使 COPD 受到控制。