

什麼是COPD? (WHAT IS COPD?)

COPD代表”慢性阻塞性胸腔疾病”(Chronic Obstuctive Pulmonary Disease)

- 慢性意指它不會消失
- 阻塞意指部份堵塞
- 胸腔意指肺部
- 疾病指生病

COPD是一種長期性肺病，它會減少進出肺的氣流，使肺難以呼吸。

雖然醫生不能治癒COPD，但改善你的症狀和延緩你肺的損傷還是可能的。

- 遵從你醫生的指示會幫助你：
- 管理你的呼吸短促問題
- 減少咳嗽
- 變得強壯一點和容易活動一點
- 改善你的心情



本冊子旨在幫助你和你的家人 理解和管理COPD

誰會得COPD? (WHO GETS COPD?)

吸煙是COPD 的主要肇因。五個吸煙者中會有一個得COPD而殘疾。戒煙會減緩傷害率，延長生命。吸煙會使空氣通道發炎，呼吸道變窄而使呼吸更困難。呼吸道會產生過多的痰，使感染更容易發生。氣囊的損害使流入血液裡的氧氣量減少。呼吸更難用力。事情並非都是壞消息！停止吸煙，服用正確的藥方，可使呼吸變得容易些，也幫助你增加運動量。你越運動，感覺越良好。



正常的肺具有很大的保存量，因此你可能患有COPD而無任何症狀。然而，許多患者多數時候咳嗽生痰。有些人會患頻繁和延長性的胸腔感染。

COPD 可容易地以一種叫肺活量測定的呼吸測試診斷出來。你要向一根連到一部機器的管子裡用力吹氣。結果可讓醫生知道你COPD的嚴重程度。

輕度 - 呼吸量是正常量的百分之60-80

中度 - 呼吸量是正常量的百分之40-60
- 你從事粗重工作或家事可能有難度

重度 - 呼吸量低於正常量的百分之40
- 你可能不能工作或作家事

- 你不容易爬樓梯或走過一個房間
- 你容易疲倦

COPD的自我管理 (SELF MANAGEMENT)

控制你肺的狀況，如果胸腔感染，就要有一套管理症狀的行動計劃。

尋找症狀:

- 痰量增加，顏色變黑
- 呼吸短促增加
- 舒解藥的使用增加
- 腳跟腫脹
- 惡心，胃口喪失，疲乏
- 發熱，發冷



1. 早點通知你的家庭醫生。
2. 訂出一套行動計劃，補充好藥物 (例如抗生素，腎上腺皮質酮)。
3. 有些人惡化時需送氧。如果你已在輸氧，除非你的醫生有指示，否則不必增加氧量。

早期實施行動計劃:

- 發病的嚴重程度可減輕。
- 可以避免住院或縮短住院期間。

定期看醫生

- 一年至少檢查兩次，即使健康良好的情況下。
- 測試一下你的肺。
- 要求你的醫生列出你的藥方，服用劑量和時間。
- 每一次檢查都帶去藥方或藥方清單。
- 讓你的家人知道你的藥方單所在，放在容易拿到的地方。
- 每年作一次流行性感冒種痘，每五年作一次肺炎種痘。



把所需的急救用東西放在一個地方，方便快速行動:

- 電話號碼：醫生的，醫院的。
- 行動計劃
- 我的健康記錄紅本子
- 赴醫院和醫生診所的方向指南
- **藥物清單**
- 過夜袋，錢

如果你看到任何這些危險的徵兆就尋求急救

- 呼吸比平常更加困難 - 談話或走路都難
- 嘴唇或手指甲變灰或藍色
- 心跳或脈搏都很快或不規律
- 腳跟腫或腫脹增加
- 藥物幫助為時不長或根本沒幫助



行動計劃 (ACTION PLANS)

本計劃有助於病情加劇時的迅速有效的治療，也可避免住院。你的家庭醫生或專科醫生要填寫本計劃書。把它和“我的健康記錄”放在一起。你的醫生應定期評估本計劃書(至少每年一次)。行動計劃背面有你如何作才能保健的資訊。本套資訊之後附有一份空白的行動計劃書。計劃內容分三部份：

綠色 這些都是你狀況良好時該吃的正常藥物。本欄會告訴你吃的是什麼藥，你該吃多少和什麼時候吃。

黃色 如果你開始感到不適，就開始吃你醫生處方的額外藥物，例如腎上腺皮質酮，抗生素。補充好你的處方單，需要時可隨時買藥。

紅色 如果你嚴重發病，就需立即就醫，打 000 電話叫救護車，也另外電你的家庭醫生/專科醫生/護士。

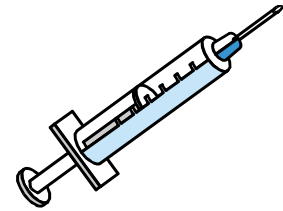
流行性感冒和肺炎雙球菌預防種痘 (VACCINATIONS)

流行性感冒或流感是由噴嚏或咳嗽傳播的病毒所造成的。症狀包括發熱，頭痛，肌肉痛，咳嗽和疲乏。65 歲或以上的人每年秋天都應該打免費的流感種痘。如果你年在 65 歲以下，但患有慢性病(例如 COPD，心臟病)，就種痘一事詢問一下你的家庭醫生。疫苗是安全

的，不會造成流感，因為它所含的病毒是死的。任何對蛋過敏的人都不應接受種痘。有發燒的人應等到覺得好些後再打。

肺炎的一個普遍的細菌肇因也可以預防。肺炎雙球菌感染對老年人，免疫系統較弱者，慢性病患者都可以是威脅生命的事。建議下列每一個人人都應該接受肺炎雙球菌種痘(五年一次)。

- 年過65歲的人
- 因慢性病而增加肺炎併發症風險的人
- 脾臟不發揮功能的任何人
- 免疫系統脆弱的病人
- 年過50歲的原住民和托利斯海峽島島民



藥物和藥器 (MEDICATIONS AND DEVICES)

COPD 病對藥物的反應通常很小，但有幫助。和你的醫生討論治療。有些藥物(例如口服皮質類固醇藥類)就有顯著的副作用。經過一段試用期可以使你的醫生確定藥是否對你有益。多數藥物主要分兩類 - 舒解藥和預防藥。許多藥可通過噴霧器，定劑量吸入器(吹器)，或乾粉吸入器(渦流吸入器，活性吸入器，自動吸入器或手控吸入器)吸入。有些藥物可以藥丸或注射方式給藥。

舒解藥 (RELIEVER MEDICATIONS)

Airomir, Asmol, Bricanyl, Respolin, Ventolin

這些藥物幫助打開呼吸道。這些藥的藥效很快，5-10 鐘內你就應覺得呼吸短促有所舒解，一小時後覺得非常舒暢。按你的醫生指示，你定期使用這些藥物可能有利。兩次送藥間隔等 1-2 分鐘。

Atrovent, Ipravent

這些藥不像上述藥那麼快速見效，但藥效持續較久(長達六小時)。
兩次送藥間隔等 1-2 分鐘。

Spiriva

這是一種持續24小時長時間奏效的支氣管擴張藥(呼吸道打開藥)。
一天只應服一次。

Oxis, Serevent

這些是長久奏效的支氣管擴張藥，一劑藥可在10-30分鐘內奏效，持續達12小時。

預防藥 (PREVENTER MEDICATIONS)

Qvar, Pulmicort, Flixotide

這些藥減少或預防呼吸道內壁發炎和腫脹。使用後 6-12 小時內奏效，但最高效果可能要數天或數周後發揮。在用舒解藥 10 分鐘後使用這些藥，可打開呼吸道。使用後刷牙，漱口，清洗你的口腔。你可能需定期使用這些藥。

波尼松(腎上腺皮質激素) Prednisolone, Prednisone

這些都是像上述吸入藥一樣減少呼吸道發炎的藥片。在呼吸道變窄到吸入的類固醇不能進入肺時服用這種藥。通常在早上飽腹狀況服用。不要突然停服這種藥，必須逐漸減量。



混合藥(COMBINATION MEDICATIONS)

Seretide, Symbicort

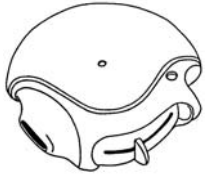
這些藥包含舒解藥和預防藥，可減少你肺內小呼吸道內壁的腫脹和干擾。通常一天服用兩次，需要定期使用。

藥器使用不正確會導致藥量服用不正確。

活性吸入藥(Accuhalers)

Flixotide, Seretide, Serevent 這些藥會產生一種細粉末被吸入肺裡。

1. 檢查**活性**吸入藥剩下的劑量數目。
2. 一隻手拿著藥器，另一隻手的大拇指放在拇指按柄上。
 3. 把拇指按柄盡可能往外推地打開**活性**吸入藥。
 4. 把杠杆滑開到聽見“卡答”聲為止。脖子舒服地上仰。
 5. 輕輕而充分地呼氣 - 遠離咬嘴。
 6. 把咬嘴放在雙唇之間,形成一個封口。
 7. 強迫性地呼吸直到肺部舒適漲滿為止。
8. 把**活性**吸入藥從嘴巴移開,屏住呼吸 10 秒鐘或在舒服範圍內盡可能久地屏氣。
9. 慢慢呼出氣來。
10. 拇指放在拇指按柄處,把它滑回去直到蓋子“卡答”還原，蓋好**活性**吸入藥。



吸服第二劑藥，重複 2 到 10 步驟。

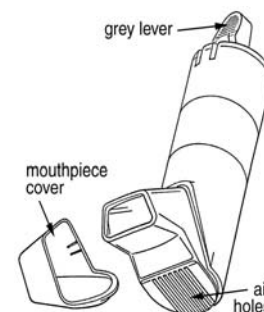
使用Flixotide 和 Seretide後,充分漱口吐出,防止藥物粘在嘴和喉嚨裡,以減少副作用。活性吸入藥含60劑量,側面劑量表顯示剩下的劑量,最後5劑的數字是紅色顯示。不要呼氣進活性吸入藥裡,因為濕氣會粘住粉末。保持活性吸入藥乾燥。不用時關好。

自動吸入藥(Autohalers)

Airomir, Atrovent, Qvar 會產生一種細霧氣或氣體被吸入肺裡。自動

吸入藥是由呼吸激化的。

1. 從背面打開咬嘴蓋。
2. 把自動吸入藥直立,把灰色的杠杆“卡答”打開。
3. 把自動吸入藥充分搖動。
4. 溫和而充分地呼出氣。
5. 把自動吸入藥放在嘴裡,嘴唇封滿咬嘴。
6. 小心不要用拇指或手把自動吸入藥的底部之氣孔堵住了,緩慢深深沉穩地吸氣。



7. 把活性吸入藥從嘴巴移開,屏住呼吸 10 秒鐘或在舒服範圍內盡可能久地屏氣。
8. 溫和地呼氣。
9. 把自動吸入藥直立, 把灰色杠杆調低。
10. 蓋好灰塵蓋。

吸第二劑藥時, 重複2-9步驟。

這個藥器空了以後,就聽不到藥或推進器排出物的聲音。自動吸入藥的咬嘴可用一片乾淨和乾燥的布擦乾.不要把此藥器放在水裡。

聽到“卡答”時不要停止吸氣 – 深深吸滿一口氣。“卡答”聲和“嗖”聲是讓你知道藥劑已經釋放出來。

渦流吸入器(Turbuhalers)

Bricanyl, Oxis, Pulmicort, Symbicort 會產生一種很細的粉末被吸入肺裡。使用 **Pulmicort** 和 **Symbicort** 後, 充分漱口吐出。使用前,檢查一下藥器側面上的內容顯示器。



1. 使用前,檢查一下藥器側面的內容顯示器。
2. 扭開蓋子。
3. 直立藥器,把蓋子往右邊轉到盡可能離開你的地方。
4. 把蓋子向你的方向往左扭直到“卡答”一聲.(“卡答”聲表示劑量可以吸入了。)



5. 充分地呼氣- 避開咬嘴。
6. 把咬嘴放在雙唇間,形成封口。
7. 快速而深深地吸氣,直到肺部舒適地脹滿為止。
8. 呼氣前把藥器從嘴巴移開。
9. 蓋好蓋子扭緊。



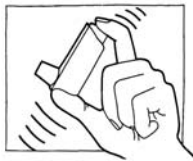
吸第二劑藥時, 重複 3-8 步驟。

Bricanyl, Oxis 以及 **Pulmicort** 渦流吸入器側面的劑量顯示窗應定期檢查。窗口上出現紅線時,表示有 20 劑量剩下。窗口充滿紅色時,表示渦流吸入器已經空了。 **Symbicort** 渦流吸入器倒數剩下的劑量。搖動渦吸入器時所聽到的

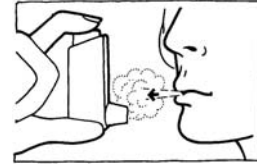
響聲，是內裝於底部的乾燥劑。它不是藥物。渦流吸入器應保持乾燥。使用後確保蓋子緊緊地蓋回去，避免向渦流吸入器內部呼氣。

定量噴霧劑(Metered Dose Inhalers)

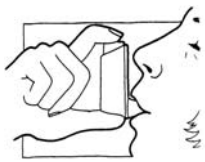
這些吸入器(Airomir, Asmol, Atrovent, Atrovent Forte, Flixotide, Intal, Intal Forte, Qvar, Seretide, Serevent, Tilade, Ventolin) 會產生一種細霧氣或氣體被吸入肺。



1. 拿開防塵蓋，確定筒身安穩地插入咬嘴。
2. 用力搖動吸入器。
3. 直立吸入器。



4. 脖子舒服地上仰伸長。
5. 溫和而充分地呼出氣。
6. 把咬嘴放在雙唇間,形成封口。



7. 在你開始吸氣時，牢牢地按著筒身。繼續緩慢地吸入直到肺脹滿為止。

如果不能用一隻手按著筒身，可用兩隻手按。屏住呼吸 10 秒鐘,或在舒服範圍內盡量久地屏住呼吸。

8. 溫和地呼出氣來。

噴舒解藥次數間隔 30-60 秒。噴預防藥次數間不必隔時間。

吸入器的保養和清潔 (Care and cleaning of inhaler)

每週清洗一次(Intal, Intal Forte 以及 Tilade 吸入器應每天清潔)。

1. 把金屬筒身由塑料**咬嘴**中拿出來。勿清洗金屬筒身。
2. 在流動的溫水下清洗吹口和防塵蓋。
3. 把多餘的水甩掉，讓它**風乾**。
4. 當吸入器完全乾燥時，把它組裝好。確保金屬筒身安穩地坐在吸入器裡。

Qvar吸入器只應擦乾淨，不要放在水裡。

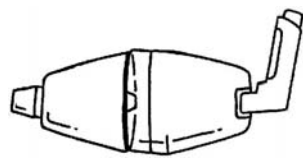
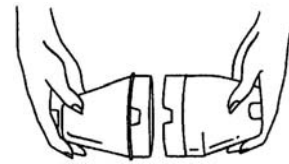
確保防塵蓋不用時是蓋在吸入器上的。如果吸入器一周或更長時間沒有使用，要把吸入器壓一下測試它是否能工作。

如果使用預防藥，事後要充分漱口和吐出。

間隔器裝置(Spacer Devices)

吸入器結合間**隔**器使用最有效。這會增加送進肺部的藥量，減少黏在舌頭和喉嚨的藥量，降低副作用。一次只噴一次間**隔**器裡的藥。

1. 比對把柄，把兩半間**隔**器拼合在一起。小量空間器是一片型設計，不需要組合。
2. 拿開蓋子，用力搖動入器。



3. 把吸入器的**咬嘴**放入**咬嘴**尾端對面的洞裡。
4. 把嘴唇封滿**咬嘴**。充分呼氣時，牢固地按住筒身，釋放一口噴藥。如果需要，使用兩隻手壓住筒身。
5. 慢慢深深地通過口腔吸氣，直到肺舒適地脹滿。
6. **屏住呼吸 10 秒鐘。或正常地吸入呼出 5 次。**服第二劑量時，等 30-60 秒，再重複 4-6 步驟。



清潔間隔器裝置 (Cleaning the spacer device)

藥劑會使間隔器裝置褪色。洗間隔器（兩周一次）的辦法：

1. 把間隔器分為兩半
2. 噴進熱肥皂水
3. 甩乾多餘的水分和肥皂 – 不要洗清，因肥皂會幫助減低靜電
4. 讓它風乾- 不要用布擦乾，因為塑料部分會吸收靜電，藥物會粘在上面，而不是穿進你的呼吸道。

釋氣器(Aerolisers)

這種裝置(Foradile)會刺穿一個藥膠囊，釋放一種細粉被吸入肺裡。

1. 拉開蓋子。
2. 握住基部，按箭頭方向扭轉咬嘴。
3. 用乾燥的手把一顆膠囊放在膠囊狀的孔洞裡。確保膠囊平躺在孔洞底部。
4. 把咬嘴扭轉到關閉位置。
5. 保持釋氣器直立，堅定地按下兩個藍色鈕一次，很快放開，刺穿膠囊。
6. 溫和而充分地呼出氣。(遠離咬嘴).
7. 上仰伸長脖子，嘴唇封住咬嘴。
8. 很快很深地吸氣，直到肺舒適完全脹滿為止。(應聽到一種旋渦聲-- 這是膠囊在藥器裡旋轉，釋放藥粉的聲音)
9. 屏住呼吸 10 秒鐘,或在舒服範圍內盡久地屏住呼吸。
10. 慢慢呼出。
11. 打開藥器，檢查膠囊裡的粉剩下多少。如果粉還有，重複 6-9 步驟。
12. 每次使用後，取出空膠囊，關閉咬嘴，蓋子還原。

用一塊乾布或一根軟的清潔刷擦淨釋氣器的咬嘴和膠囊部位。藥器不要放在水裡。使用前把膠囊放在藥器裡。不要對著藥器呼氣，因

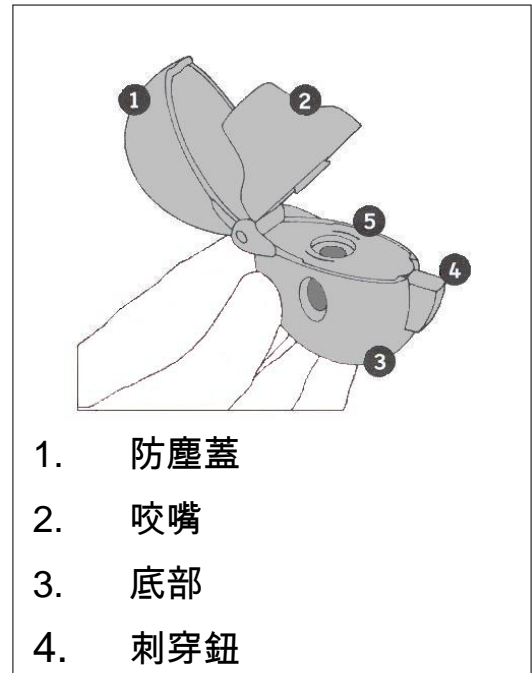
為濕氣會使粉末黏成一團。膠囊會受冷熱溫度影響。用錫薄紙包好膠囊，放在密封的盒子裡，置於涼爽乾燥的地方。

手動吸入器(Handihalers)

1. 往上拉開防塵蓋，再打開咬嘴。
2. 把錫箔帶上的膠囊拿開，放入膠囊槽裡。
3. 牢牢地關上咬嘴，直到你聽見一聲卡答聲(讓防塵蓋開著)。
4. 咬嘴朝上地握著手動吸入器，壓下刺穿鈕一次，然後鬆手。
5. 完全呼出氣來(遠離咬嘴)。
6. 嘴唇完全封滿咬嘴。
7. 很快很深地吸一口氣(足夠聽到膠囊震動的速度)直到肺舒適脹滿。
8. 把手動吸入器拿出嘴巴外，同時屏氣 10 秒,或在舒適範圍內儘量長地屏氣。恢復正常的呼吸。
9. 重複步驟 6-8 一次，確定膠囊完全空了。
10. 打開咬嘴，倒出膠囊丟掉。關上咬嘴，蓋好蓋子。

一個月清潔手動吸入器一次。打開防塵蓋和咬嘴，再上拉刺穿鈕地打開底部。以溫水沖洗整個吸入器，清除任何粉末。把手動吸入器多餘的水倒在一張紙巾上，讓它風乾，讓防塵蓋，咬嘴以及底部開著。

手動吸入器要 24 小時風乾，所以每次用完後要立即清潔，以備下個劑量用。咬嘴外部可用潮濕的紙巾清潔。



噴霧器(Nebulisers)

- 噴霧器把液態藥變成霧狀，通過一個面罩或咬嘴吸入5到10分鐘。
- 適當的清潔有助於預防胸部感染。
- 噴霧器碗，面具以及咬嘴都應該每次用後或每天一次清潔和瀝乾。
- 用溫和的肥皂水清洗。

- 泡在西藥房買得到的弱漂白液或弱洗潔液裡。
- 在熱自來水或滾水裡沖兩遍。
- 用噴霧器的抽吸器風乾管子和噴霧器碗。
- 每年檢查一遍壓縮器抽吸器是否有正確的氣流功能(許多藥房有測試設備)。
- 買噴霧器碗時，總是要問明它的壽命有多久。在日曆上標明日期，提醒自己換新。定期檢查你的噴霧器碗是否有裂縫。

運動 (Exercise)

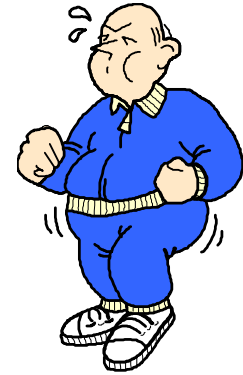
肺有問題的人通常經歷:

- 喘不過氣來或呼吸困難
- 害怕喘不過氣來

這很容易造成惡性循環, 使人停止運動。

要打破這種循環, 你需要:

- 理解肺如何運作。
 - 自助技巧例如呼吸控制和放鬆技巧。
 - 展開一套長期溫和運動計劃(通常是走路)。
 - 運動應使你有些“ 舒鬆” - 即使最結實的運動員也是要舒鬆的!
- 學習如何安全地運動。



運動的好處:

- ◆ 改善結實度
- ◆ 改善進行日常生活活動的能力
- ◆ 改善體能, 彈性以及協調能力
- ◆ 改善體重控制
- ◆ 改善放鬆和 睡眠
- ◆ 減少疾病風險因素而改善健康

肺復健計劃乃是設計一套適合你的運動, 幫助你應付在家裡的工作或恢復你喜歡從事的活動。該計劃通常包括:

- 有人監督的運動:
- 心血管(心和肺)



- 體能
- 平衡
- 姿勢
- 彈性

- 得到有關下列項目的教育:
 - 運動和呼吸技巧
 - 肺解剖學和健康的心臟
 - 藥物和藥器使用
 - 最近的進展治療
 - 健康的吃法和安全的吞嚥
 - 避免跌倒
 - 能量保持
 - 社區服務
 - 放鬆技巧
- 支持
 - 認識其他有類似經驗的人

停止吸煙 (Smoking cessation)

吸煙是COPD的主要肇因。有COPD的人會逐漸變得呼吸更加困難。停止這個惡化過程的唯一辦法是戒煙。停止吸煙可防止進一步的



傷害。

停止吸煙會:

- 降低心跳率和血壓

- 使肺更好地工作
- 改善味覺和嗅覺
- 減少口臭和牙齒, 手指以及衣服的污垢
- 改善流到手和腳的血流
- 減少心臟病發和中風的風險
- 減少肺, 口腔, 喉以及膀胱生癌的風險

記住 - 戒煙永遠不嫌晚! !



如何停止吸煙:

- 向醫生或護士求助。
- 使用尼古丁取代黏布, 口香糖和喉糖。
- 訂一個戒煙日期。告訴家人和朋友, 請他們不要把香煙留在屋裡。請別人不要在屋裡吸煙。把煙灰缸從家裡撤走。
- 不去讓你想吸煙的地方。讓你的雙手忙碌幹活。試著握一支筆取代一支香煙。
- 癮發作時, 使用尼古丁取代治療法(NRT), 口香糖或牙籤替代。吃水果和蔬菜當點心。喝水。
- 考慮一次只戒煙一天。

- 如果你又開始吸煙，不要感到絕望！試著再戒煙。再訂一個戒煙日期。許多吸煙者在成功前都試過好幾次(平均 6 次)。

尼古丁斷絕症狀包括煩躁，頭痛，胃痙攣，便秘，睡眠不良，注意力不集中，肌肉痙攣，咳嗽和口腔潰瘍。然而，這些斷煙症狀都不會持久。尼古丁取代治療有助於減少這些症狀。

如果你失敗好幾次，有一種減少煙癮的藥丸，可吃到三個月那麼久。你需找醫生開證明，同時參加一個有充份監控的戒煙計劃。

情緒反應 (Emotional reactions)

COPD 可以是很難在生活當中應付的疾病，只有這種病的患者，他們的家人才能充份理解。COPD 會限制人的活動。生氣，挫折，憂愁，哀傷，否認，逃避，焦慮，擔心以及困惑都是很普遍的的感覺。

呼吸短促可引發一個焦慮的週期。暴露在心理或生理的壓力下可能導致呼吸短促，胸悶以及頭暈的增加。患者可能認為這些感覺代表什麼可怕的事要發生了 - 例如，他或她快要停止呼吸了。當事人的解釋又可能導致他們的‘恐慌’，這就形成一個惡性循環。焦慮可導致過多的呼吸短促之恐懼，以及導致當事人避免本來作得到的活動。

學習和 COPD 共存，涉及對情緒壓力的承認，接受此疾病是需要應付，以及需要的話要求助的事實。肺復健乃是找出如何管理 COPD 的有用方法。臨床心理學家也可幫助正經歷恐慌焦慮問題的人。

我的健康記錄 (My Health Record)

“我的健康記錄”是在和消費者與保健專業人士廣泛磋商之後擬定的，旨在提供一套病人和他或她的保健提供者以及照料者對病人的看護和治療能全面追蹤的簡單方法。“我的健康記錄”之好處包括：

- 更好的看護協調

- 病人和照料者得到更好的資訊
- 得到例如測試結果, 醫藥, 過敏以及緊急聯繫號碼的資訊
- 預約記錄

“ 我的健康記錄” 幫助你對自己的健康負責。你的當地醫院或家庭醫生可提供你一份“ 我的健康記錄” 。

聯絡資訊 (Contact information)

威爾斯王子醫院(Prince of Wales Hospital)

總機	9382-2222
呼吸藥部門	9382-4631/43
呼吸病房	9382-4046/7
肺復健計劃	9382-2850
戒煙診所	9382-4641
後急性看護服務(PACS)	9382-2470

聖喬治醫院(St George Hospital)

總機	9350-1111
呼吸藥部門	9350-2325
呼吸病房	9350-3458
肺復健計劃	9350-2163
呼吸協調看護計劃(RCCP)	9350-3471/2

聖文森醫院(St Vincent's Hospital)

總機	8382-1111
呼吸 CNC	8382-3838
肺復健計劃	8382-3346

薩樂蘭醫院(Sutherland Hospital)

肺復健計劃	9540-7540
撒樂蘭醫院心肺小組(SHALT)	9540-7540

悉尼醫院(Sydney Hospital)

慢性病看護社區聯絡護士

9382-7551

全國戒煙熱線

131 848

澳肺基金會

1800 654 301