

什么是COPD? (What is COPD?)

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

慢性意指它不会消失

阻塞意指部分堵塞

胸腔意指肺部

疾病指生病

COPD是一种长期性肺病，它会减少进出肺的气流，使肺难以呼吸。虽然医生不能治愈COPD，但改善你的症状和延缓你肺的损伤是可能的。

遵从你医生的指示会帮助你

管理你的呼吸短促问题

减少咳嗽

变得强壮一点和容易活动一点

改善你的心情

本册子旨在帮组你和你的家人理解和管理COPD

谁会得COPD? (WHO GETS COPD?)

吸烟是COPD的主要原因。五个吸烟者中会有一个得COPD而残疾。戒烟会减缓伤害率，延长生命。吸烟会使空气通道发炎，呼吸道变窄而使呼吸更困难。呼吸道会产生过多的痰，使感染更容易发生。气囊的损害使流入血液里的氧气量减少。呼吸更难用力。事情并非都是坏消息。停止吸烟，服用正确的药方，可使呼吸变得容易些，也帮助你增加运动量。你越运动，感觉越良好。

正常的肺具有很大的保存量，因此你可能患有COPD而无任何症状。然而，许多患者多数时候咳嗽生痰。有些人会患频繁和延长性的胸腔感染。

COPD可容易地以一种叫肺活量测定的呼吸测试诊断出来。你要向一根连到一部机器的管子里用力吹气。结果可让医生知道你COPD的严重程

度。

轻度-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

-你从事粗重工作或家事可能有难度

重度-呼吸量低于正常量的百分之40

-你可能不能工作或作家事

-你不容易爬楼梯或走过一个房间

-你容易疲倦

COPD的自我管理 (SELF MANAGEMENT)

控制你肺的状况，如果胸腔感染，就要有一套管理症状的行动计划。

寻找症状：

痰量增加，颜色变黑

呼吸短促增加

纾解药的使用增加

脚跟肿胀

恶心、胃口丧失、疲乏

发热、发冷

1、早点通知你的家庭医生

2、订出一套行动计划。补充好药物（例如抗生素、肾上腺皮质酮）。

3、有些人恶化时需送氧。如果你已在输氧，除非你的医生有指示。否则不必增加氧量。

早期实施行动计划：

发病的严重程度可减轻。

可以避免住院或缩短住院期间。

定期看医生

一年至少检查两次，即使健康良好的情况下。

测试一下你的肺。

要求你的医生列出你的药方，服用剂量和时间。

每一次检查都带去药方或药方清单。

让你的家人知道你的药方单所在，放在容易拿到的地方。
每年作一次流行性感冒种痘，每五年作一次肺炎种痘。

把所需的急救用东西放在一个地方，方便快速行动。

电话号码：医生的，医院的。

行动计划

我的健康记录红本子

赴医院和医生诊所的方向指南

药物清单

过夜袋，钱

如果你看到任何这些危险的征兆就寻求急救

呼吸比平常更加困难-谈话或走路都难

嘴唇或手指甲变灰或蓝色

心跳或脉搏都很快或不规律

脚跟肿或肿胀增加

药物帮助为时不长或根本没帮助

行动计划(ACTION PLANS)

本计划有助于病情加剧时的迅速有效的治疗，也可避免住院。你的家庭医生或专科医生要填写本计划书。把它和“我的健康记录”放在一起。你的医生应定期评估本计划书（至少每年一次）。行动计划背面有你如何作才能保健的资讯。本套资讯之后附有一份空白的行动计划书。计划内容分三部分：

绿色

这些都是你状况良好时该吃的正常药物。本栏会告诉你吃的是什么药，你该吃多少和什么时候吃。

黄色

如果你开始感到不适；就开始吃你医生处方的额外药物，例如肾上腺皮质激素，抗生素。补充好你的处方单，需要时可随时买药。

红色

如果你严重发病，就需立即就医。打000电话叫救护车，也另外电你的

家庭医生/专科医生/护士。

流行性感冒和肺炎双球菌预防种痘（VACCINATIONS）

流行性感冒或流感是由喷嚏或咳嗽传播的病毒所造成的。症状包括发热、头痛、肌肉痛、咳嗽和疲乏。65岁或以上的人每年秋天都应该打免费的流感种痘。如果你年在65岁以下，但患有慢性病（例如COPD、心脏病），就种痘一事询问一下你的家庭医生。疫苗是安全的，不会造成流感，因为它所含的病毒是死的。任何对蛋过敏的人都不应接受种痘。有发烧的人应等到觉得好些后再打。

肺炎的一个普遍的细菌肇因也可以预防。肺炎双球菌感染对老年人免疫系统较弱者，慢性病患者都可以是威胁生命的事。建议下列每一个人都应该接受肺炎双球菌种痘（五年一次）。

年过65岁的人

因慢性病而增加肺炎并发症风险的人

脾脏不发挥功能的任何人

免疫系统脆弱的病人

年过50岁的原住民和托里斯海峡岛岛民

药物和药器（MEDICATIONS AND DEVICES）

COPD病对药物的反应通常很小，但有帮助。和你的医生讨论治疗。有些药物（例如口服皮质类固醇药类）就有显著的副作用。经过一段试用期可以使你的医生确定药是否对你有益。多数药物主要分两类-舒解药和预防药。许多药可通过喷雾器，定剂量吸入器（吹器），或干粉吸入器（过流吸入器，活性吸入器，自动吸入器或手控吸入器）吸入。有些药物可以药丸或注射方式给药。

舒解药（RELIEVER MEDICATIONS）

Airomir, Asmol, Bricanyl, Respolin, Ventolin

这些药物帮助打开呼吸道。这些药的药效很快，5-

10钟内你就应觉得呼吸短促有所舒解，一小时后觉得非常舒畅。按你的医生指示，你定期使用这些药物可能有利。两次送药间隔等1-2分钟。

Atrovent, Ipravent

这些药不像上述药那么快速见效，但药效持续较久（长达六小时）。两

次送药间隔等1-2分钟。

Spiriva

这是一种持续24小时长时间奏效的支气管扩张药（呼吸道打开药）。一天只应服一次。

Oxis, serevent

这些是长久奏效的支气管扩张药，一剂药可在10-30分钟内奏效，持续达12小时。

预防药（PREVENTER MEDICATIONS）

Qvar, Pulmicort, Flixotide

这些药减少或预防呼吸道内壁发炎和肿胀。使用后6-12小时内奏效，但最高效果可能要数天或数周后发挥。在用舒解药10分钟后使用这些药，可打开呼吸道。使用后刷牙，漱口，清洗你的口腔。你可能需定期使用这些药。

波尼松（肾上腺皮质激素）Prednisolone, Prednisone

这些都是像上述吸入药一样减少呼吸道发炎的药片。在呼吸道变窄到吸入的类固醇不能进入肺时服用这种药。通常在早上饱腹状况服用。不要突然停药这种药，必须逐渐减量。

混合药（COMBINATION MEDICATIONS）

Seretide, Symbicort

这些药包含舒解药和预防药，可减少你肺内小呼吸道内壁的肿胀和干扰。通常一天服用两次，需要定期使用。药器使用不正确会导致药量服用不正确。

活性吸入药（Accuhalers）

Flixotide, Seretide, Serevent这些药会产生一种细粉末被吸入肺里。

- 1、检查活性吸入药剩下的剂量数目。
- 2、一只手拿着药器，另一只手的大拇指放在拇指按柄上。
- 3、把拇指按柄尽可能往外推地打开活性吸入药。
- 4、把杠杆滑开到听见“卡答”声为止。脖子舒服地上仰。
- 5、轻轻而充分地呼气-远离咬嘴。
- 6、把咬嘴放在双唇之间，形成一个封口。
- 7、强迫性地呼吸直到肺部舒适涨满为止。
- 8、把活性吸入药从嘴巴移开，屏住呼吸10秒钟或在舒服范围内尽可能

久地屏气。

9、慢慢呼出气来。

10、

拇指放在拇指按柄处，把它滑回去直到盖子“卡答”还原，盖好活性吸入药。

吸服第二剂药，重复2到10步骤。

使用Flixotide和Seretide后，充分漱口吐出，防止药物粘在嘴和喉咙里，以减少副作用。活性吸入药含60剂量，侧面剂量表显示剩下的剂量，最后5剂的数字是红色显示。不要呼吸进活性吸入药里，因为湿气会粘住粉末。保持活性吸入药干燥。不用时关好。

自动吸入药（Autohalers）

Airomir, Atrovent, Qvar会产生一种细雾气或气体被吸入肺里。自动吸入药是由呼吸激化的。

1、从背面打开咬嘴盖。

2、把自动吸入药直立，把灰色的杠杆“卡答”打开。

3、把自动吸入药充分摇动。

4、温和而充分地呼出气。

5、把自动吸入药放在嘴里，嘴唇封满咬嘴。

6、小心不要用拇指或手把自动吸入药的底部之气孔堵住了，缓慢深深沉稳地吸气。

7、把活性吸入药从嘴巴移开，屏住呼吸10秒钟或在舒服范围内尽可能久地屏气。

8、温和地呼气。

9、把自动吸入药直立，把灰色杠杆调低。

10、盖好灰尘盖。

吸第二剂药时，重复2-9步骤。

这个药器空了以后，就听不到药或推进器排出物的声音。自动吸入药的咬嘴可用一片干净和干燥的布擦干。不要把此药器放在水里。

听到“卡答”时不要停止吸气-

深深吸满一口气。“卡答”声和“嗖”声是让你知道药剂已经释放出来。

涡流吸入器（Turbuhalers）

Bricanyl, Oxis, Pulmicort, Symbicort会产生一种很细的粉末被吸入肺里。使用Pulmicort和Symbicort后，充分漱口吐出。使用前，检查一下药器侧面上的内容显示器。

- 1、使用前，检查一下药器侧面的内容显示器。
 - 2、扭开盖子。
 - 3、直立药器，把盖子往右边转到尽可能离开你的地方。
 - 4、把盖子向你的方向往左扭直到“卡答”一声（“卡答”声表示剂量可以吸入了。）
 - 5、充分地呼气-避开咬嘴。
 - 6、把咬嘴放在双唇间，形成封口。
 - 7、快速而深深地吸气，直到肺部舒适地涨满为止。
 - 8、呼气前吧药器从嘴巴移开。
 - 9、盖好盖子扭紧。
- 吸第二剂药时，重复3-8步骤。

Bricanyl, Oxis以及Pulmicort涡流吸入器侧面的剂量显示窗应定期检查。窗口上出现红线时，表示有20剂量剩下。窗口充满红色时，表示涡流吸入器已经空了。Symbicort涡流吸入器倒数剩下的剂量。摇动涡流吸入器时所听到的响声，时内装于底部的干燥剂。它不是药物。涡流吸入器应保持干燥。使用后确保盖子紧紧地盖回去，避免向涡流吸入器内部呼气。

定量喷雾剂（Metered Dose Inhalers）

这些吸入器（Airomir, Asmol, Atrovent, Atrovent Forte, Flixotide, Intal, Intal

Forte, Qvar, Seretide, Serevent, Tilade, Ventolin)会产生一种细雾气或气体被吸入肺。

- 1、拿开防尘盖，确定筒身安慰地插入咬嘴。
- 2、用力摇动吸入器。
- 3、直立吸入器。
- 4、脖子舒服地上仰伸长。
- 5、温和而充分地呼出气。
- 6、把咬嘴放在双唇间，形成封口。
- 7、在你开始吸气时，牢牢地按着筒身。继续缓慢地吸入知道肺涨满为

止。

如果不能用一只手按住筒身，可用两只手按。屏住呼吸10秒钟，或在舒服范围内尽量久地屏住呼吸。

8、温和地呼出气来。

喷舒解药次数间隔30-60秒。喷预防药次数间不必隔时间。

吸入器的保养和情节 (care and cleaning of inhaler)

每周清洗一次 (intal, intal forte 以及tilade吸入器应每天清洁)。

1、把金属筒身有塑料咬嘴中拿出来。勿清洗金属筒身。

2、在流动的温水下清洗吹口和防尘盖。

3、把多余的水甩掉，让它风干。

4、当吸入器完全干燥时，把它组装好。确保金属筒身安慰地坐在吸入器里。

Qvar吸入器只应擦干净，不要放在水里。

确保防尘盖不用时时盖在吸入器上的。如果吸入器一周或更长时间没有使用，要把吸入器压一下测试它是否能工作。

如果使用预防药，事后要充分漱口和吐出。

间隔器装置 (Spacer Devices)

吸入器结合间隔器使用最有效。这会增加送进肺部的药量，减少粘在舌头和喉咙的药量，降低副作用。一次只喷一次间隔器里德药。

1、比对把柄，把两半间隔器拼合在一起。小量空间器是一片型设计，不需要组合。

2、拿开盖子，用力摇动入器。

3、把吸入器的咬嘴放入咬嘴尾端对面的洞里。

4、把嘴唇封满咬嘴。充分呼气时，牢固地按住筒身，释放一口喷药。

如果需要，使用两只手压住筒身。

5、慢慢深深地通过口腔吸气，知道肺舒适地涨满。

6、屏住呼吸10秒钟。或正常地吸入呼出5次。

服第二剂量时，等30-60秒，在重复4-6步骤。

清洁间隔器装置 (Cleaning the spacer device)

药剂会使间隔器装置褪色。洗间隔器 (两周一次) 的办法：

1、把间隔器分为两半

2、喷进热肥皂水

3、甩干多余的水分和肥皂-不要洗清，因肥皂会帮助减低静电

4、让它风干-

不要用布擦干，因为塑料部分会吸收静电，药物会粘在上面，而不是穿进你的呼吸道。

释气器（Aerolisers）

这种装置（Foradile）会刺穿一个药胶囊，释放一种细粉被吸入肺里。

1、拉开盖子。

2、握住基部，按箭头方向扭转咬嘴。

3、用干燥的手把一颗胶囊放在胶囊状的孔洞里。确保胶囊平躺在孔洞底部。

4、把咬嘴扭转关闭位置。

5、保持释气器治理，坚定地按下两个蓝色钮一次，很快放开，刺穿胶囊。

6、温和而充分地呼出气。（远离咬嘴）。

7、上仰伸长脖子，嘴唇封住咬嘴。

8、很快很深地吸气，直到肺舒适完全胀满为止。（应听到一种漩涡声-这是胶囊在药器里旋转，释放药粉的声音）

9、屏住呼吸10秒钟，或在舒服范围内尽久地屏住呼吸。

10、慢慢呼出。

11、打开药器，检查胶囊里的粉剩下多少。如果粉还有，重复6-9步骤。

12、每次使用后，取出空胶囊，关闭咬嘴，盖子还原。

用一块干布或一根软的清洁刷擦净释气器的咬嘴和胶囊部位。药器不要放在水里。使用前把胶囊放在药器里。不要对着药器呼气。因为湿气会使粉末粘成一团。胶囊会受冷热温度影响。用锡箔纸包好胶囊，放在密封的盒子里，置于凉爽干燥的地方。

手动吸入器（Handihalers）

1、往上拉开防尘盖，再打开咬嘴。

2、把锡箔带上的胶囊拿开，放入胶囊槽里。

3、牢牢地关上咬嘴，直到你听见一声卡答声（让防尘盖开着）。

4、咬嘴朝上地握着手动吸入器。压下刺穿钮一次，然后松手。

5、完全呼出气来（远离咬嘴）。

6、嘴唇完全封满咬嘴。

7、很快很深地吸一口气（足够听到胶囊震动的速度）知道肺舒适胀满。

8、把手动吸入器拿出嘴巴外，同时屏气10秒，或在舒适范围内尽量长地屏气。恢复正常的呼吸。

9、重复步骤6-8一次，确定胶囊完全空了。

10、打开咬嘴。倒出胶囊丢掉。关上咬嘴，盖好盖子。

一个月清洁手动吸入器一次。打开防尘盖和咬嘴，再上拉刺穿钮地打开底部。以温水冲洗整个吸入器。清除任何粉末。把手动吸入器多余的水倒在一张纸巾上，让它风干、让防尘盖，咬嘴以及底部开着。

手动吸入器要24小时风干、所以每次用完后要立即清洁，以备下个剂量用。咬嘴外部可用潮湿的纸巾清洁。

喷雾器（Nebulisers）

喷雾器把液态药变成雾状，通过一个面罩或咬嘴吸入5到10分钟。

适当的清洁有助于预防胸部感染。

喷雾器碗、面具以及咬嘴都应该每次用后或每天一次清洁和沥干。

用温和的肥皂水清洗。

泡在西药房买得到的弱漂白液或弱洗洁液里。

在热自来水或滚水里冲两遍。

用喷雾器的抽吸器风干管子和喷雾器碗。

每年检查一遍压缩器抽吸器是否有正确的气流功能（许多药房有测试设备）。

买喷雾器碗时，总是要问明它的寿命有多久。在日历上标明日期。提醒自己换新。定期检查你的喷雾器碗是否有裂缝。

运动（Exercise）

肺有问题的人通常经历：

喘不过气来或呼吸困难

害怕喘不过气来

这很容易造成恶性循环，使人停止运动。

要打破这种循环，你需要：

理解肺如何运作。

自助技巧例如呼吸控制和放松技巧。

展开一套长期温和运动计划（通常是走路）。

运动应使你有些“舒松”-

即使最结实的运动员也是要舒松的学习如何安全地运动。

运动的好处：

改善结实度

改善进行日常生活活动的的能力

改善体能、弹性以及协调能力

改善体重控制

改善放松和睡眠

减少疾病风险因素而改善健康

肺复健计划乃是设计一套适合你的运动，帮助你应付在家里的工作或恢复你喜欢从事的活动。该计划通常包括：

有人监督的运动：

心血管（心和肺）

体能

平衡

姿势

弹性

得到有关下列项目的教育：

运动和呼吸技巧

肺解剖学和健康的的心脏

药物和药器使用

最近的进展治疗

健康的吃法和安全的吞咽

避免跌倒

能量保持

社区服务

放松技巧

支持

认识其他有类似经验的人

停止吸烟（Smoking cessation）

吸烟是COPD的主要肇因。有COPD的人会逐渐变得呼吸更加困难。停止这个恶化过程的唯一办法是戒烟。停止吸烟可防止进一步的伤害。

停止吸烟会：

降低心跳率和血压

使肺更好地工作

改善味觉和嗅觉

减少口臭和牙齿，手指以及衣服的污垢

改善流到手和脚的血流

减少心脏病发和中风的风险

减少肺、口腔、喉以及膀胱生癌的风险

记住-戒烟永远不嫌晚！！

如何停止吸烟：

向医生或护士求助。

使用尼古丁取代粘布、口香糖和喉糖。

订一个戒烟日期。告诉家人和朋友，请他们不要把香烟留在屋里。请别人不要在屋里吸烟。把烟灰缸从家里撤走。

不去让你想吸烟的地方。让你的双手忙碌干活。试着握一支笔取代一支香烟。

瘾发作时，使用尼古丁取代治疗法（NRT），口香糖或牙签替代。吃水果和蔬菜当点心。喝水。

考虑一次只戒烟一天。

如果你又开始吸烟，不要感到绝望！试着再戒烟。再订一个戒烟日期。

许多吸烟者在成功前都试过好多次（平均6次）。

尼古丁断绝症状包括烦躁、头痛、胃痉挛、便秘、睡眠不良、注意力不集中、肌肉痉挛、咳嗽和口腔溃疡。然而，这些断烟症状都不会持久。

尼古丁取代治疗有助于减少这些症状。

如果你失败好几次，有一种减少烟瘾的药丸，可吃到三个月那么久。你需找医生开证明，同时参加一个有充分监控的戒烟计划。

情绪反应（Emotional reactions）

COPD可以是很难在生活当中应付的疾病，只有这种病的患者，他们的家人才能充分理解。COPD会限制人的活动。生气，挫折，忧愁，哀伤，否认，逃避，焦虑，担心以及困惑都是很普遍的感觉。

呼吸短促可引发一个焦虑的周期。暴露在心理或生理的压力下可能导致呼吸短促，胸闷以及头晕的增加。患者可能认为这些感觉代表什么可怕的事要发生了-

例如，他或她快要停止呼吸了。当事人的解释又可能导致他们的‘恐慌’，这就形成一个恶性循环。焦虑可导致过多的呼吸短促之恐惧，以及导致当事人避免本来作得到的活动。

学习和COPD共存，涉及对情绪压力的承认，接受此疾病是需要应付，以及需要的话要求助的事实。肺复健乃是找出如何管理COPD的有用方法。临床心理学家也可帮助正经历恐慌焦虑问题的人。

我的健康记录（My Health Record）

“我

的健康记录”是在和消费者与保健专业人士广泛磋商之后凝定的，旨在提供一套病人和他或她的保健提供者以及照料者对病人的看护和治疗能全面追踪的简单方法。“我的健康记录”之好处包括

更好的看护协调

病人和照料者得到更好的资讯

得到例如测试结果、医药、过敏以及紧急联系号码的资讯

预约记录

“我的健康记录”帮助你对自己的健康负责。你的当地医院或家庭医生可提供你一份“我的健康记录”。

联络资讯（Contact information）

威尔斯王子医院（Prince of Wales Hospital）

总机	9382-2222
呼吸药部门	9382-4631/43
呼吸病房	9382-4046/7
肺复健计划	9382-2850
戒烟诊所	9382-4641
后急性看护服务（PACS）	9382-2470

圣乔治医院（St George Hospital）

总机	9350-1111
呼吸药部门	9350-2325

呼吸病房	9350-3458
肺复健计划	9350-2163
呼吸协调看护计划 (RCCP)	9350-3471/2

圣文森医院 (St Vincent's Hospital)

总机	8382-1111
呼吸CNC	8382-3838
肺复健计划	8382-3346

萨乐兰医院 (Sutherland Hospital)

肺复健计划	9540-7540
撒乐兰医院心肺小组 (SHALT)	9540-7540

悉尼医院 (Sydney Hospital)

慢性病看护社区联络护士	9382-7551
全国戒烟热线	131 848
澳肺基金会	1800 654 301