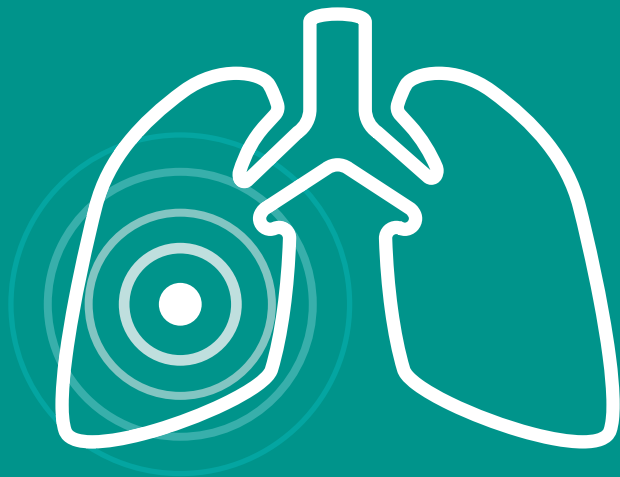


COPD

Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

慢性阻塞性肺病

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基础指南

Essential Guide

慢性阻塞性肺病 (COPD) 基础指南。

内容：

- 什么是慢性阻塞性肺疾病 (COPD)
- 有关慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 的一些最常见问题的解答
- 如何治疗慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 可助您管理慢性阻塞性肺病 (COPD) 的事宜

什么是慢性阻塞性肺病 (COPD) ？

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是导致呼吸困难和呼吸道长期损害的一系列慢性病症的名称。这种疾病会使肺部进气和出气变得越来越困难。

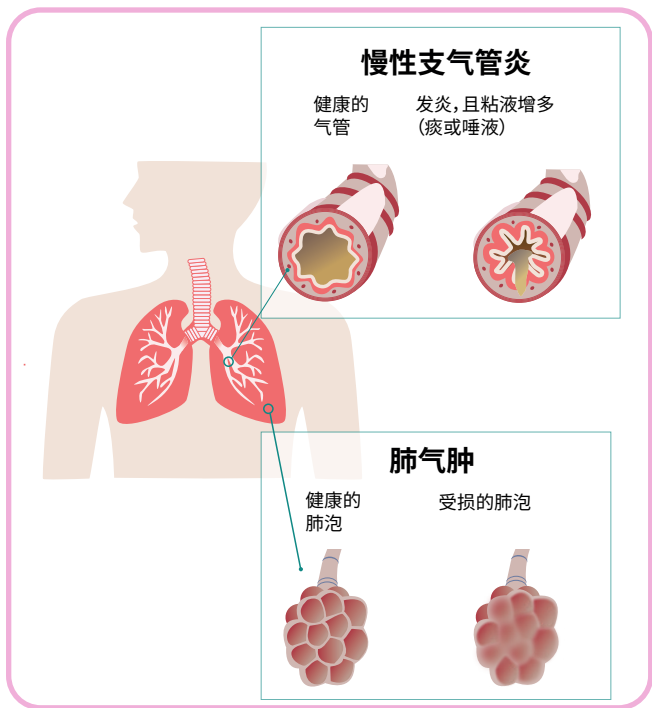
慢性	= 长期
阻塞性	= 气道狭窄
肺	= 与肺有关
病	= 疾病

慢性阻塞性肺病包括：

- 慢性支气管炎
- 肺气肿

慢性支气管炎是指通往肺部的气管（**支气管**）的慢性炎症（肿胀）。

肺气肿是指肺部气囊（**肺泡**）受损。



慢性阻塞性肺病 (COPD) 的病因是什么？

慢性阻塞性肺病 (COPD) 的主要病因是吸烟。

其他原因包括：

- 现在或过去在有粉尘、化学品或烟雾的环境中工作。
- 生活区域的空气质量差。
- 长期哮喘。
- 遗传因素。



多达**1/4**的长期吸烟者
会在一生中的某个阶段
患上慢性阻塞性肺病
(COPD)。

慢性阻塞性肺病 (COPD) 的主要症状



哮喘



咳嗽



在走路或购物等日常活动时感到气短

分泌粘液
(痰、痰液、唾液)



极度疲劳 (乏力)



其他常见症状包括：

- 经常性胸腔感染
 - 食欲减退
 - 体重下降。
-

如何诊断慢性阻塞性肺病（COPD）？

医生会通过一些问题，来确定您是否患有慢性阻塞性肺病。医生可能还会做一些检查。具体包括血液检查、呼吸检查和/或胸部X光检查。

慢性阻塞性肺病（COPD）的早期诊断和治疗可以使病情大为改观，因此，如果您怀疑自己有症状，应尽快就诊。然而，很多人并不知道自己患有慢性阻塞性肺病（COPD），且有些人在出现症状多年后才就诊。

目前还没有治愈慢性阻塞性肺病（COPD）的方法，而随着时间的推移，症状通常会慢慢加重。不过，您可以采取措施控制症状，提高生活质量。

如何治疗慢性阻塞性肺病（COPD）？

如果您患有慢性阻塞性肺病（COPD），您可能被转诊到专科门诊，以确保您得到正确的治疗。

您也可能到其他医疗保健专业人士处就诊，从他（她）们那里获取建议和支持，帮助您控制症状，让您的日常生活更轻松。

例如，您可能会到以下医疗保健专业人士处就诊：

- 职业治疗师
- 物理治疗师
- 呼吸科专科护士

有一系列治疗方法可供选择，包括**药物**
氧气疗法或**改变生活方式**。

药物

慢性阻塞性肺病（COPD）最常见的治疗方法是使用吸入器、储雾罐或雾化器给药。此类设备有助于将药物直接吸入肺部。

医生会与您讨论吸入器、储雾罐还是雾化器适合您。

需要了解如何正确使用吸入器、储雾罐或雾化器。请咨询医生或护士，确保使用方法正确。

请访问mylungsmylife.org了解更多有关吸入器及其使用方法的信息。

其他药物

如果慢性阻塞性肺病（COPD）突然恶化（也称为发作或加重），医生可能为您处方短期药物。可能是类固醇、抗生素或消炎药。

氧气疗法

如果慢性阻塞性肺病病情严重，医生可能为您安排在医院或家中吸氧。您会获得一个面罩，佩戴于面部，并与氧气罐相连。您可能需要一直佩戴，也可能只在晚上佩戴，或者只在出现严重发作时佩戴。

吸入氧气可以使身体更容易吸收氧气，从而有助于减轻慢性阻塞性肺病（COPD）的症状。



重要事项

氧气罐是易燃品。切勿将明火或点燃的香烟放在氧气罐附近。

如果需要储存氧气罐，您可能需要购买额外的家庭财产或汽车保险。

改变生活方式

采取更健康的生活方式可以减轻症状，也可以减缓病情发展。



戒烟

如果您吸烟，戒烟是有助于慢性阻塞性肺病（COPD）并防止肺部进一步受损的重中之重。目前尚不清楚吸食电子烟对慢性阻塞性肺病（COPD）的影响。

如果得到专业人士的帮助，您彻底戒烟的可能性要比自行戒烟的可能性高4倍。您可以通过**Quit Your Way Scotland**热线**0800 848 484**获得帮助。



控制体重

胸部赘肉或体重过轻可使肺部无法正常工作。



健康饮食

均衡的饮食和限制酒精摄入量可有助于避免或抵御可能导致慢性阻塞性肺病（COPD）恶化的感染。



疫苗接种

慢性阻塞性肺病（COPD）的发作通常由感染引起。及时接种疫苗有助于降低感染的可能性。



了解您的诱因

有些人发现，烟雾或花粉等会加重其呼吸困难。了解自己的诱因并尽量避免。

您可以发短信WEATHER至66777，免费接收来自苏格兰胸科、心脏及卒中中心（Chest Heart and Stroke Scotland）的空气质量 and 天气短信。



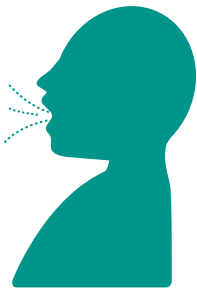
呼吸技巧

呼吸控制技巧有助于缓解呼吸困难。

其中包括，可以使用膈肌（位于胸腔底部的主要呼吸肌）轻柔地呼吸

坐姿或站姿也能帮助您更轻松地呼吸。

医疗专业人士可以向您传授胸部清理技巧，帮助您清除肺部粘液，让您呼吸更顺畅。



技巧实例包括：

放松地、缓慢地深呼吸

摆出舒适的姿势，放松肩膀。用鼻子轻轻吸气，然后用嘴呼气

缩唇呼吸

用鼻子吸气，然后用嘴缩唇呼气，就像吹口哨一样。这会减缓您的呼吸。

根据活动情况呼气

在进行费力的活动之前，先吸气，然后在活动时呼气。

有节奏地呼吸

吸气和呼气要与您正在进行的活动同步。例如，在上楼梯时，您可以在上一个台阶时吸气，在下一个台阶时呼气。

清除胸腔粘液

您可使用几种不同的方法来帮助清除气道中的痰液（粘液）。这能让您更轻松地呼吸，预防感染并减少咳嗽。

主要技巧是**主动循环呼吸**。它结合了三种做法：

- 呼吸控制
- 深呼吸（胸廓扩张运动或TEE）
- 吹气（用力呼气技巧）

这些做法可以合而为一：



1) 呼吸控制

通过下胸部进行轻柔、放松的呼吸。放松上胸部和肩膀。腹部应该随着吸气和呼气起伏。

2) 深呼吸/扩胸

扩胸运动或深呼吸主要是让胸部充盈，以排出任何滞留的痰液。

缓慢、放松地深吸一口气。屏住呼吸数到 3，然后缓慢呼气、放松。

3) 吹气/用力呼气技巧

这种技巧会迫使空气从肺部排出，从而通过气道向上推送痰液。

稍微深吸一口气。然后，张开嘴，快速用力将空气呼出。您应该感觉到胃部绷紧。重复进行，直至空气全部呼出，然后放松，正常呼吸。

以下是一些可能有帮助的姿势：



坐下，身体前倾
将双臂放在大腿上
放松双手和手腕



坐直，背靠椅背
将双手放在大腿上，放松双手和手腕。



站起来
身体前倾，双臂放在窗台上。



站立，背靠墙壁，肩膀放松，双臂放在身体两侧。将双脚移到离墙30厘米左右的位置（如果这样感觉舒服一些）。双脚稍微分开。

我还能多活动吗？



是的！如果您患有慢性阻塞性肺病（COPD），多活动至关重要。不活动可能会加重呼吸困难，并使病情发作更加严重。



经常进行体育锻炼有助于改善呼吸，增强体力，改善免疫系统和整体健康。



请向全科医生或医疗专业人士咨询哪些活动适合您。他（她）们可以帮助您找到适合自己症状和能力的活动。

如果症状发生变化，我该怎么办？

密切关注自己的症状，知道何时去看医生。

注意慢性阻塞性肺病（COPD）是否突然恶化（**发作或加重**），并了解导致其发生的原因。

如果症状突然发生变化，或出现以前没有过的新症状，**应立即告知医生或医疗专业人士**。及早治疗可有助于避免住院治疗。

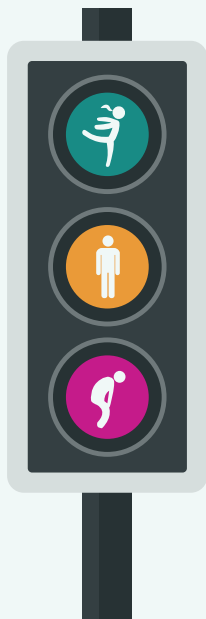
每年与医生或护士至少见一次面，谈谈您如何管理慢性阻塞性肺病（COPD）。

向医生或护士索取一份
苏格兰胸科、心脏及卒中中心（Chest Heart & Stroke Scotland）的
《**慢性阻塞性肺病交通灯（Traffic Lights for COPD）**》资料。

这份资料有助于您更好地了解您的慢性阻塞性肺病（COPD）以及当您感到身体不适时该怎么做。

您可以在以下网址订购该资料和其他有用的资料：

www.chss.org.uk/resources-hub



肺康复

肺康复（**PR**）是一项针对运动、教育和支持的计划，旨在帮助您控制慢性阻塞性肺病（COPD），并安全地改善您的总体健康状况。

您在肺康复过程中的每一个举动均将受到调整，以确保其安全且适合您。

如果您认为肺康复可能有所帮助，您可以请医生或医疗团队将您转介至当地的肺康复诊所。

寻找支持

苏格兰胸科、心脏及卒中中心（Chest Heart and Stroke Scotland）

我们为慢性阻塞性肺病（COPD）患者提供一系列支持和建议。了解更多信息：

拨打我们的咨询热线：**0808 801 0899**

电子邮箱：**advice@chss.org.uk**

访问：**www.chss.org.uk**

NHS Inform

苏格兰NHS的中心网站，包括为患者提供的信息和建议。

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd

British Lung Foundation

为肺病（包括慢性阻塞性肺疾病（COPD））患者提供帮助的慈善机构。

www.blf.org.uk/support-for-you/copd

我们的出版物可供在苏格兰的任何有需要的人免费获取。我们的所有资源均发布在 www.chss.org.uk/resources-hubfor，包括本系列中的其他基础指南。

请通过以下方式联系**咨询热线护士**获取免费、保密的建议和支持，电话：0808 801 0899（周一至周五上午9:30-下午4:00），短信：发送NURSE至66777，电子邮箱：adviceline@chss.org.uk。

整个苏格兰有超过一百万人（即我们每五个人中就有一人）的生活受到胸部、心脏或脑卒中疾病的影响。我们会帮助每一个需要我们的人，但我们需要您的支持才能做到这一点。请访问 www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助更多在苏格兰的人们。

如果您需要本资料的其他格式，请联系我们的咨询热线护士。

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

E20 2023年6月出版
下一次计划审核日期2026年6月

苏格兰慈善机构（编号：SC018761）