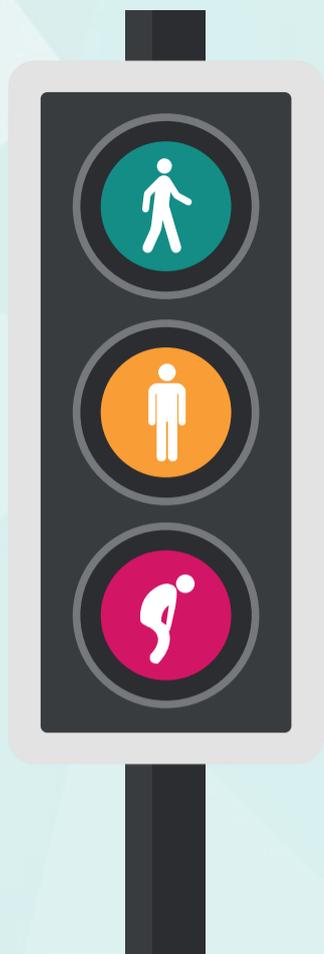


苏格兰胸科、心脏及卒中中心

慢性阻塞性肺病交通灯系统



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

关于慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病（COPD）是指对人体气道造成长期损害的一系列健康状况。患有慢性阻塞性肺病后，人体气道会变得狭窄。这使得空气更难自由进出肺部。慢性阻塞性肺病包括：

慢性支气管炎：呼吸道长期发炎，导致产生过多的粘液。

肺气肿：肺部气囊受损，影响肺部将氧气输送到血液中的能力。

有时慢性阻塞性肺病会突然加重。这被称为突然发作或恶化。在某些情况下，需要尽快进行治疗，以防止肺部进一步受损。

更多支持

苏格兰胸科、心脏及卒中中心为慢性阻塞性肺病患者提供一系列支持。其中包括：

- 咨询热线护士的保密信息和支持
- 关于胸部疾病的纸质信息和在线信息
- 空气质量和天气短信提醒服务
- 长期胸部疾病患者的互助团体

如需了解更多信息：请致电
0808 801 0899咨询热线护士，访问
www.chss.org.uk/copd或发送电子邮件至advice@chss.org.uk。

2019年10月发布

A121- 沟通- 慢性阻塞性肺病

苏格兰慈善机构（编号：SC018761）

我的信息

我的姓名：..... 日期：.....

我的呼吸科护士

姓名：..... 电话号码：.....

我的全科医生

姓名：..... 电话号码：.....

急诊全科医生电话号码：.....

NHS 24小时热线号码：111.....

仅供氧气疗法使用者填写

我的正常血氧饱和度是：.....

我处方上的通氧速率是：.....

关于这份传单

这份传单有助于您更好地了解您的慢性阻塞性肺病以及感到身体不适时该怎么做。在使用交通灯系统之前，请先与您的全科医生或呼吸科护士进行讨论，确保您知道如果病情突然发作该怎么做。

如果您已经制定自己的自我管理计划，则无需用交通灯系统替代，而是继续使用原来的计划。

我感觉处于最佳状态



当您的慢性阻塞性肺病病情稳定并且您感觉处于最佳状态时，
则您处于绿灯区。

按照10分标准，晚上我感到喘不过气的程度： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我可以不停歇地爬的台阶级数：

我可以不停歇地走的距离： 从 到

让我的呼吸变得更困难的事情：

我的痰液（您咳出来的粘液、粘痰或唾沫）
的颜色：

很好



很差

我咳出痰液的量（以茶匙或汤匙计）：

我的胃口通常：

如果您的症状处于绿灯区，这意味着病情得到控制。您应该继续服用您常用的药物，
继续像往常一样进行呼吸操练和胸腔廓清练习。

我感觉自己的状态越来越差



如果您感觉自己的症状越来越严重并且觉得不适，则您处于黄灯区。

当您处于黄灯区时，您可能会觉得：

- 您需要更频繁地使用您的蓝色（缓解药物）吸入器
- 您开始咳嗽，或者咳嗽得更厉害了
- 您比正常情况下呼吸更加急促，更加气喘吁吁
- 您咳出更多的痰液，或者您没有像往常那样咳痰
- 您的痰液的颜色变了，看起来更绿了
- 您的食欲比往常低
- 您的脚踝开始发肿或者您的脚踝肿得比往常更严重
- 您比往常更加精神不济或者感觉更疲乏

黄灯区意味着您应该：

- 增加您的蓝色（缓解药物）吸入器的使用
- 多休息
- 运用您的呼吸技巧
- 使用您的胸腔廓清练习
- 多喝水，避免脱水
- 少食多餐

持续监控您的感受。如果您的症状有所改善，请继续服用您常用的药物，
继续像往常一样进行呼吸操练和胸腔廓清练习。如果您的症状在24-48小时后没有改善，
请参阅红灯区的说明。

我感觉状态极差



如果您处于黄灯区状态24-48个小时后仍未感觉有任何好转，则表示您处于
红灯区。现在请立即通知您的全科医生或呼吸科团队联系人。

全科医生电话号码：

呼吸科团队电话号码：

急诊全科医生电话号码：

非工作时间电话号码：拨打NHS 24小时热线111

**如果您感觉身体非常不适，等不及医生或护士回电话，
请拨打999。**

如果您有抢救（家庭治疗）包，您可能需要开始服用里面的药物。如果您服用了抢救包中的药物，请联系您的全科医生或呼吸科团队联系人告知详情。

- **抢救包中的抗生素：**
- 如果您的痰液增多或颜色变了，
请服用里面的抗生素。
- **抢救包中的泼尼松龙（类固醇）药物：**
- 如果您明显更加喘不过气，
请服用里面的类固醇。

在红灯区，您需要注意以下严重症状：

- 您严重喘不过气或者呼吸困难
- 您感到昏昏欲睡或糊涂
- 您感到胸痛
- 您发烧了

如果您出现任何以上症状和/或在服用抢救包中的药物48小时后仍未感觉好转，请紧急联系您的全科医生或NHS 24小时热线或拨打999呼叫救护车。