

COPD

LEARN MORE
BREATHE BETTER®

A program of the National Institutes of Health.



既然您知道它是 COPD，

請閱讀了解如何能夠更好地呼吸。

您已經了解了COPD的意義和症狀，並去看了醫生或醫療保健提供者測試和診斷病情。雖然 COPD (慢性阻塞性肺病) 是一種嚴重的肺部疾病，會隨著時間的推移而惡化，但您的醫療提供者可以建議治療方案和方法來幫助您控制 COPD。以下是您現在可以做的一些事情，以改善呼吸並提高您的生活質量。

1) 戒煙。

如果您吸煙，戒煙是您可以做的最好的事情，以防止對您的肺部造成更多的傷害。向您的提供者諮詢有關戒煙的新選擇。許多資源可在線獲取。訪問 smoke-free.gov; lungusa.org; 或致電 **1-800-QUIT NOW** 了解更多信息。

2) 避免接觸汙染物。

盡量遠離其他可能刺激肺部的事物，如灰塵和濃煙。室外空氣質量差時，盡量待在室內，避開可能有香煙煙霧的地方。

3) 定期拜訪您的供應商。

定期看您的醫生或醫療保健提供者。每次就診時都帶一份您正在服用的所有藥物的清單。如果您目前的症狀惡化，或者您有新的症狀，請務必告訴您的醫生。

這很嚴重，
但您並不是一個人。

COPD——也稱之為肺氣腫或慢性支氣管炎——是一種嚴重的疾病，它會阻塞部分輸送空氣進出肺部的气道或管道。並會隨著時間的推移而惡化，使其變得更難呼吸。

COPD是美國主要死因之一。目前有超過1600萬人被診斷出此疾病，還有數百萬人可能在不知情的情況下患有這個疾病。

對於COPD，通過正確的診斷和逐步的治療還是有希望的。請務必遵循您的醫護人員的建議，以便您可以管理您的COPD，更好地呼吸並擁有更好的生活質量。



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute

COPD Learn More Breathe Better® is a trademark of HHS.



BREATHE
CALIFORNIA
of the Bay Area, Golden Gate, and Central Coast

4) 遵循治療建議。

完全按照規定服用藥物。並遵循您的提供者關於如何治療 COPD 的建議。

5) 預防流感。

它可能會給 COPD 患者帶來嚴重的問題。所以盡量在流感季節避開人群。考慮每年接種流感疫苗。並詢問您的提供者有關肺炎疫苗的信息。

6) 尋求其他患有 COPD 的患者的支持。

看看您當地的醫院是否有 COPD 支持小組。您也可以在网上找到一個非常活躍的 COPD 社區。當您學習控制和管理您的 COPD 時候，家庭成員也可以提供支持。



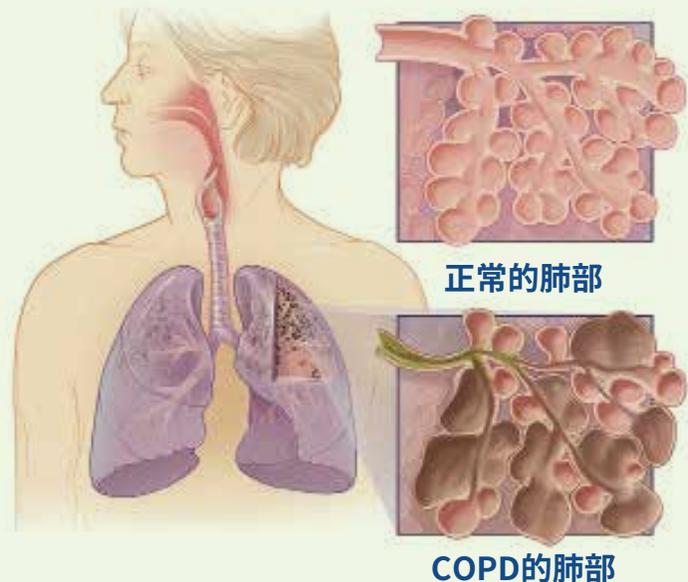
與您的醫生交談對您的呼吸有益。

為了讓您的 COPD 獲得最佳治療，每次就診時與您的醫生或醫療保健提供者誠實地交談非常重要。讓他們知道您的呼吸情況。不要猶豫詢問關於您的疾病、症狀和治療方案的問題。並閱讀我們的患者提示資料單，從每次就診中獲取最大幫助。

COPD如何影響呼吸？

當肺部健康時，氣道和氣囊具有彈性和柔韌性。它們膨脹以充滿空氣，然後在呼出空氣時彈回原來的形狀。這種彈性有助於保持正常的肺結構，也有助於空氣快速進出。

在患有 COPD 的人群中，氣囊不再恢復到原來的形狀，並且氣道可能會變得比健康肺部腫脹或變厚。COPD 也會導致粘液增加。氣道可能會部分阻塞，使空氣進出肺部變得更加困難。



通過COPD的診斷
讓呼吸變得更好

COPD 的診斷和治療

肺活量測試

這是幫助診斷 COPD 最佳和最常見方法之一。使用稱為肺活量計的無創機器，這可以測量一個人從肺部吹出的空氣量(體積)和速度(流量)。測量結果可幫助您的醫生評估您的肺部工作情況以及最佳治療方案。

接下來，您的醫生可能會建議以下治療方案中的一種：

藥物

兩種最常见的是支氣管擴張劑和吸入類固醇，但您的提供者可能會為您的 COPD 推薦其他類型的藥物。支氣管擴張劑通常采用吸入器，用于放松和打開氣道周圍的肌肉，使其更容易呼吸。吸入類固醇有助于防止呼吸道發炎。

肺康復

這是一個幫助您學習如何通過運動以及諮詢服務去管理疾病的計劃。它可以幫助您在執行日常任務中保持活躍。

體力活動訓練

您的提供者或您的醫生推薦的肺部治療師可能會教您一些活動來幫助您的手臂和腿部變得更強壯或是呼吸練習，以加強呼吸所需的肌肉。

氧氣處理

如果您的 COPD 很嚴重，您的醫生可能會建議您在部分或所有時間呼吸氧氣以幫助緩解呼吸急促。

外科手術

在某些嚴重的 COPD 病例中，提供者可能會建議進行肺部手術以改善呼吸並緩解某些症狀。

如果您的症狀突然惡化怎麼辦

COPD 的症狀會突然變得糟糕。發生這種情況時，呼吸會變得困難得多。您可能還有...

- 胸部緊迫感
- 咳嗽更嚴重。
- 咳嗽發生了變化(產生更多分泌物;更多的粘液被排出)。
- 發燒。

症狀惡化的原因可能有很多，例如肺部感染或與嚴重肺損傷相關的心髒病。最好的辦法是立即致電您的醫療保健提供者。



通過 COPD 的診斷
讓呼吸變得更好



何時尋求 緊急幫助

如果您常用的藥物不起作用，並且發生以下情況，請尋求緊急幫助：

- 走路或說話異常困難 (例如難以完成一個句子)。
- 您的心髒跳動非常快或不規律。
- 您的嘴唇或指甲變成灰色或藍色。
- 您的呼吸急促並且困難，即使您正在服用藥物。

做好準備。須知重要信息。

想一想您或其他人在醫療緊急情況下需要了解的所有信息，並將它們放在一個易于獲取的地方。比如：

- 您為COPD 和其他疾病服用的所有藥物的清單。
- 您的醫生或保健提供者的聯繫信息，包括姓名、辦公室地址、辦公室和緊急電話號碼。
- 前往醫生/醫療提供者辦公室的路線。
- 前往最近醫院的路線。
- 當無法說話或開車時的緊急聯系人。
- 健康保險卡或信息。

有關診斷、治療、管理和與 **COPD** 的更多信息，請訪問 **COPD.nhlbi.nih.gov** 或通過 **nhlbi.nih.gov** 聯系國家心肺血液研究所。

通過COPD的診斷
讓呼吸變得更好