



呼吸与危重症医学科患者出院健康教育处方认识慢性阻塞性肺疾病（COPD）



一、什么是慢性阻塞性肺疾病（COPD）？

简称：慢阻肺。

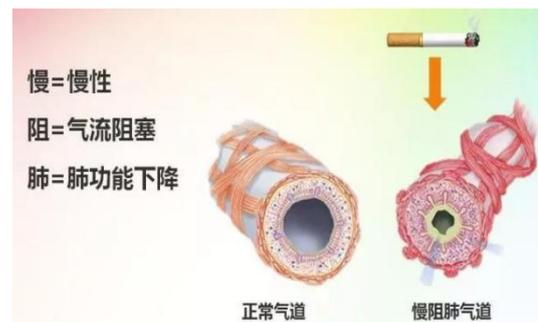
英文缩写是：COPD，是一种常见的，可以预防 and 治疗的疾病，其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限，原因是气道和/或肺泡异常，通常与显著暴露于毒性颗粒与有害气体相关。



二、“慢阻肺”——我们的肺到底发生了什么？

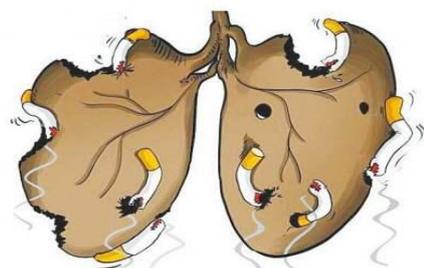
“慢”不是指疾病危险性小、程度轻，而是指疾病长期存在！

“阻塞”性，即气道发生阻塞，使空气进出肺部受限！



三、什么原因引起慢阻肺？

- 1) 吸烟和被动吸烟
- 2) 职业性粉尘和化学物质
- 3) 生物燃料
- 4) 空气污染
- 5) 呼吸道感染



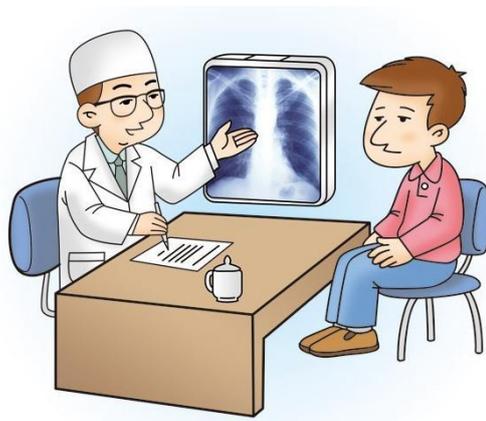
四、得了慢阻肺，我该怎么办？

正确认识疾病

- 1) 进行系统的检查和评测，了解自己的病情。
- 2) 明白慢阻肺无法治愈，但可防可治。
- 3) 了解容易诱发慢阻肺的危险因素，避免接触。

正确进行治疗

- 1) 戒烟
- 2) 在医生的指导下坚持长期药物治疗。
- 3) 进行康复治疗。
- 4) 改善生活方式。



五、出院后的几点康复建议

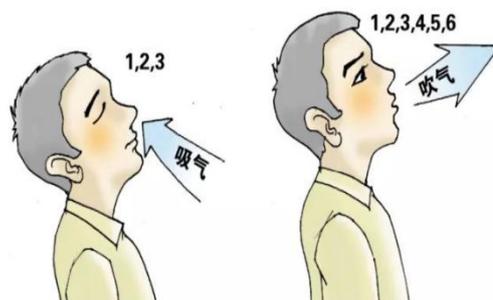
注意呼吸系统的锻炼，可以改善通气功能。

①缩唇呼吸

方法：从鼻孔吸入空气，嘴唇紧闭，撅起嘴唇，慢慢呼气，如同吹口哨。吸呼比为 1:2 或 1:3。

呼气力度（吹蜡烛训练技巧）：距口唇 15-20 厘米处的蜡烛火焰倾斜而不熄灭。

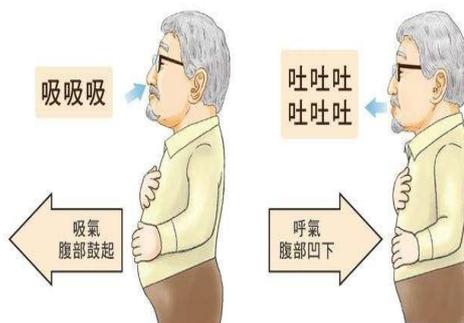
频率：一天 3 次，每次 15-20 分钟



②腹式呼吸

方法：两手分别放于前胸和上腹部，吸气时腹部凸起，呼气时腹部凹陷。

频率：一天 3 次，每次 15-20 分钟。



缩唇呼吸与腹式呼吸可以同时运用，效果更好

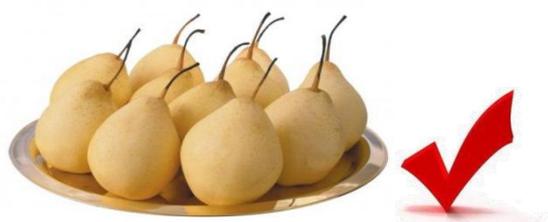
③补充营养



多食用富含优质蛋白、维生素、微量元素的食物



水，易消化的食物

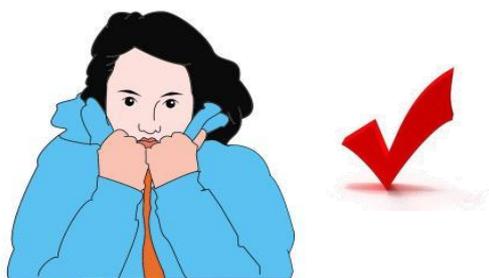


适当多吃些滋阴润肺的食物，如梨、百合等



忌辛辣、忌烧烤、忌酒

④避免感冒



感冒可诱发和加重病情，患者应注意防寒保暖，预防感冒



感冒流行季节，尽量不要进入公共场所，必要时戴口罩

六、最后三点要牢记

温馨提示

1. 坚持定期复诊，每3-6个月定期复查肺功能。
2. 请正确使用装置，否则会影响治疗效果。
3. 请遵循医嘱规范用药，切忌自行减药停药。

备注：出院后如有疑问或特殊情况可致电科室。

呼吸内科一区护士站：0751-6913312

呼吸内科二区护士站：0751-6913412

本处方为您提供所患疾病部分健康知识，为了提高护理服务品质，营造更好的护理服务环境，恳请您花几分钟时间填写反馈表，以提供我们改进的方向，感谢您的支持，祝您早日康复！

您的康复，是我们最大的心愿！



