

### COPD照護

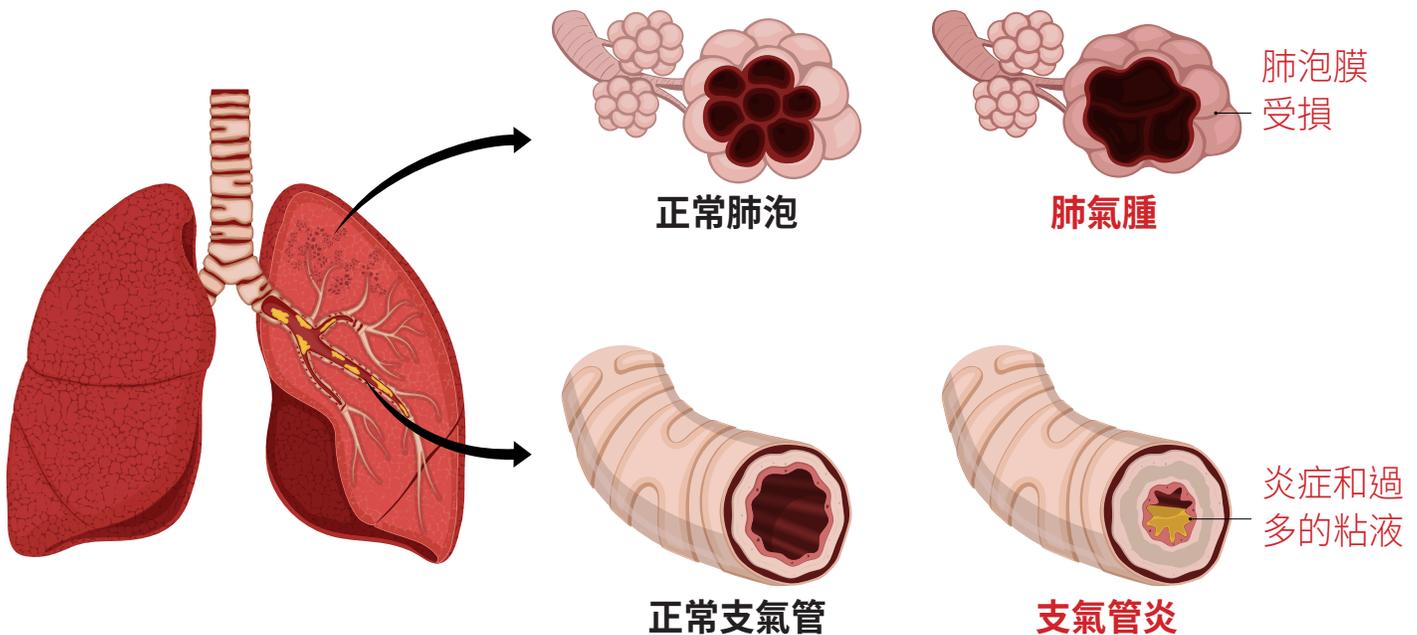
您被診斷出患有慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。這對您來說意味著什麼？雖然COPD是一種嚴重的肺部疾病，會隨時間惡化，但您的醫生可以提供治療方案和方法來幫助您管理COPD。

### COPD如何影響我的肺部？

由於罹患COPD，您肺部的氣道會部分阻塞。導致空氣進出更困難。

COPD有兩種主要類型：

1. 肺氣腫 (肺泡或氣囊之間的壁受損)
2. 慢性支氣管炎 (支氣管腫脹，粘液過多)



### COPD與哮喘有何不同？

哮喘和COPD症狀相似，但它們不是同一種疾病。大多數人在兒童時期被診斷出患有哮喘，而在成人時期被診斷出患有COPD。與哮喘不同，COPD可對肺部造成終身損害。治療可助呼吸順暢及減緩疾病發展。



## 我可採取哪些治療方案？

您的醫生可能會提供以下一種或多種治療方案：



如果您有吸菸，**戒菸是控制COPD的最佳措施**。向您的醫生諮詢如何戒菸。



患有COPD的您有時可能需要採用**氧氣療法**以獲得所需的氧氣。



**藥物**有助於盡可能保持您的氣道暢通。這些藥物可以吸入或以其他方式施用。



**肺部訓練和教育**（肺部復健）計劃可以幫助您了解如何管理COPD並保持活躍。

## 我何時獲取幫助？

如果您的COPD症狀突然惡化，**請立即致電您的醫生**。您可能出現以下症狀：



- 發燒
- 痰液顏色發生變化
- 胸悶
- 比平時更常咳嗽
- 咳嗽時帶有更多痰液

**貼士：**與您的醫生一起制定COPD行動計劃，以便您了解當COPD症狀惡化時該怎麼辦。將該計劃分享給您的家人和朋友。

當您的藥物不起作用且您有以下狀況時，**請尋求緊急救助：**



- 走路或說話有困難。
- 呼吸急促而費力。
- 您的心跳非常快或不規律。
- 您的嘴唇或指甲發灰或發青。

**貼士：**將下列資料放置在發生緊急情況時易於取得的地方：

- ✓ 您的醫生和緊急聯繫人的聯絡資訊
- ✓ 前往醫生處和醫院的路線
- ✓ 醫療保險資訊
- ✓ 藥品清單



## 當我罹患COPD時，要怎麼做才能讓呼吸更順暢？



保持活躍並飲食得當以維持健康的體重。



每季接種流感疫苗。向您的醫生諮詢關於肺炎疫苗的資訊。



遠離生病的人。勤洗手。這可以幫助您避免肺部感染。



盡量遠離可能刺激肺部的事物，如灰塵和濃煙。空氣品質不良時留在室內，並避免吸入菸草煙霧。



定期看醫生。與您的醫生一起制定並遵循治療計劃。  
告知您的醫生您的呼吸狀況如何，並詢問您可能遇到的任何問題。



在您學習與COPD和諧共處時，尋求其他人的幫助。如需提出疑問、獲得教育和資源，請撥打**American Lung Association**的免費肺部健康服務熱線**1.800.548.8252**（提供口譯服務）或造訪**www.lung.org**。

### 您需要更多支援嗎？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，上午8點至下午5

點電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士(CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_COPD 11/2020  
HED C-1 REVIEW 03/2020