

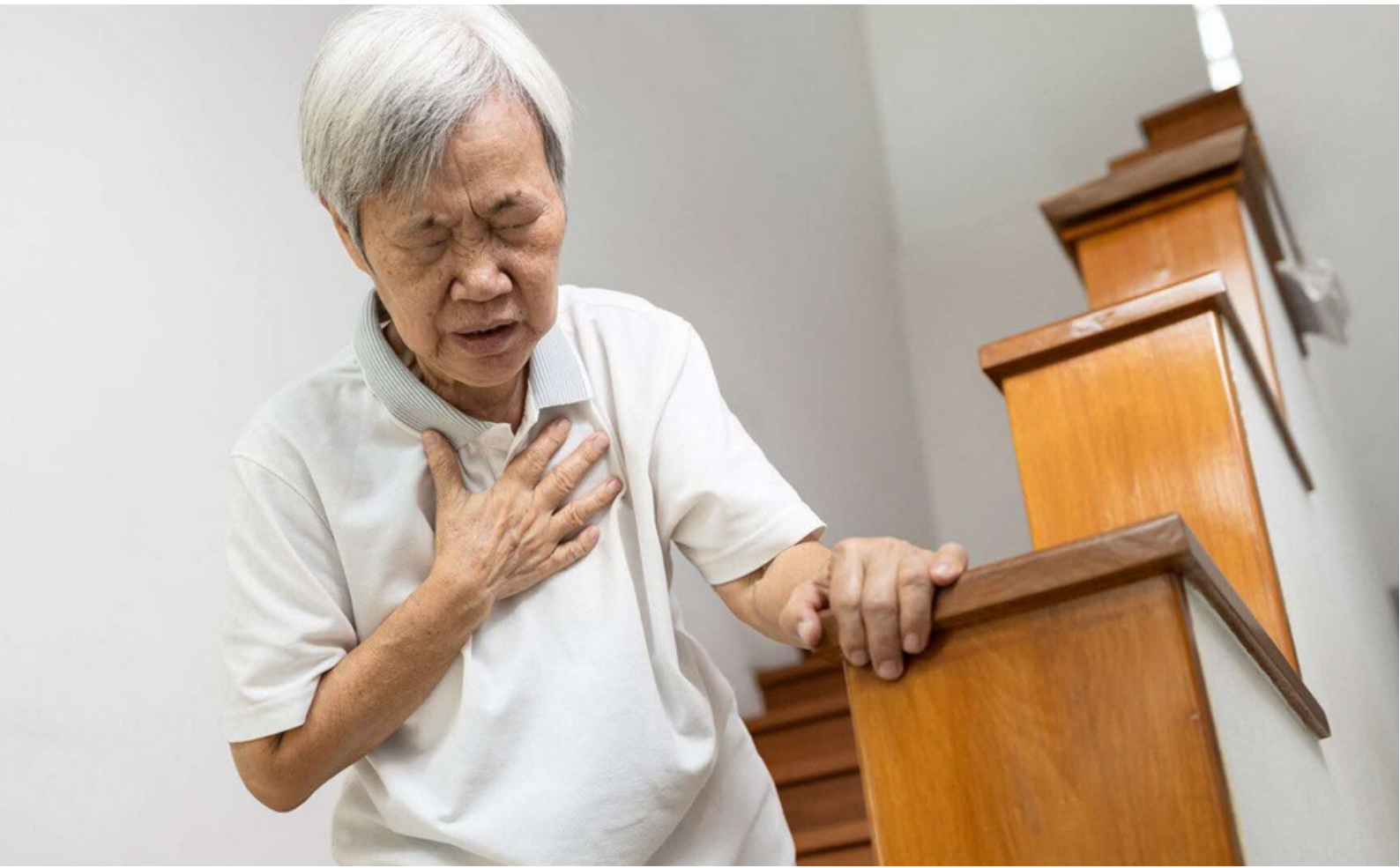
患者及家属指南

慢性阻塞性肺病 (COPD)

什么是慢性阻塞性肺病 (COPD) ?

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是一组气道 (空气进出肺部的通道) 疾病 :

- 阻止空气进出肺部。
- 导致呼吸相关问题 (例如呼吸困难、咳嗽、粘液分泌过多)。

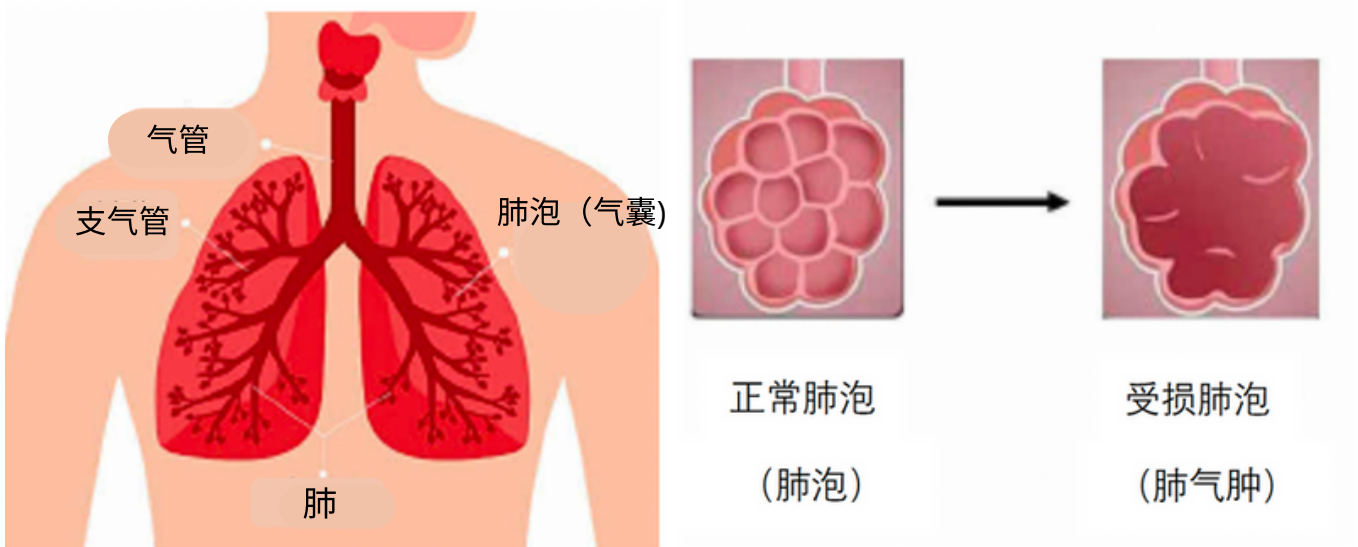


患有慢性阻塞性肺病 (COPD)会发生什么情况?

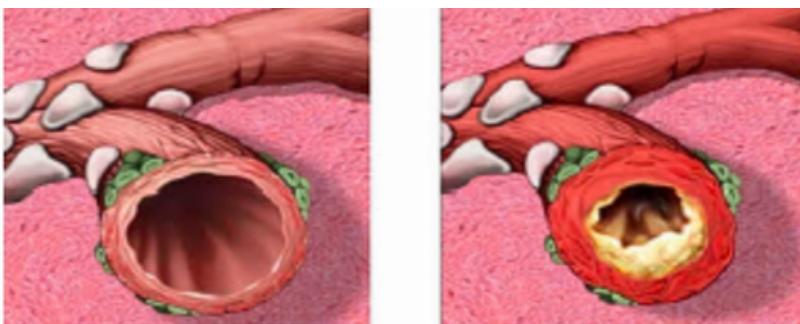
当您患有 COPD 时，您的气道会变小，从而导致呼吸困难。

发生这种情况是因为：

- 肺部的气道和气囊（肺泡）遭到破坏，这种情况称为肺气肿。



- 气道壁会因过多的粘液而肿胀（发炎），并可能被堵塞。这种情况称为慢性支气管炎。



正常支气管*

支气管发炎*

*支气管是连接气管的大型管道，将空气带入肺部。

慢性阻塞性肺病的病因



- 吸烟是COPD最常见的病因。
- 二手烟也会导致非吸烟者患上COPD。



- 40岁及以上的患者罹患 COPD 的风险更高。



- 遗传疾病可能导致肺部损伤。



- 空气污染、空气质量差、某些职业类型可能会增加患上 COPD 的风险。

慢性阻塞性肺病的体征和症状



慢性（严重）咳嗽



胸闷



喘息
(呼吸时发出哨声)



喉咙里有粘液积聚



疲惫/疲倦



频繁呼吸道
(肺部) 感染



呼吸困难



嘴唇或指甲发青

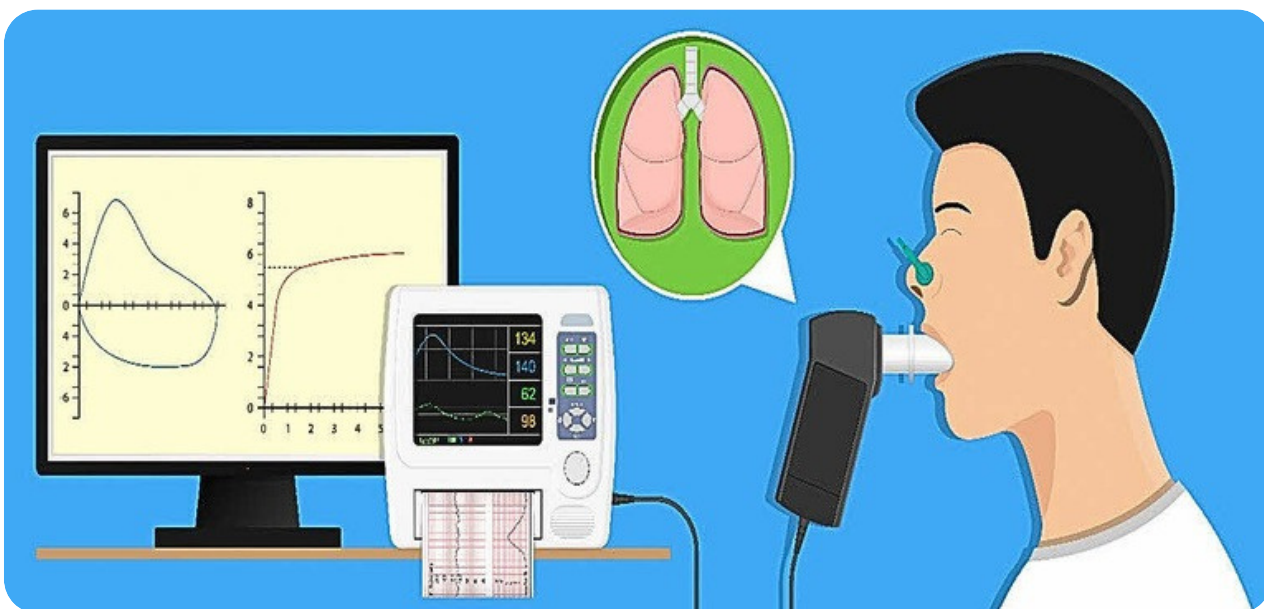
如何诊断慢性阻塞性肺病 (COPD)?

您的医生会：

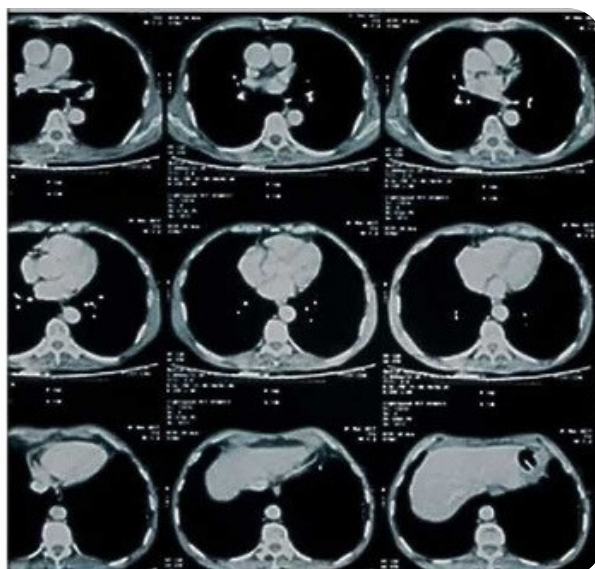
- 检查您是否有 COPD 的症状/体征。
- 与您讨论您的家庭和病史。
- 检查您是否接触过肺部刺激物（可能使病情恶化的物质），例如香烟烟雾。

您的医生可能还会安排一些检查来诊断您的病情。这些可能包括：

1. 肺功能测试



2. 胸部X光/CT扫描



慢性阻塞性肺病 (COPD) 的影响



影响您的运动能力



影响您的睡眠模式



影响您的社交活动及参与家庭活动的的能力



影响您进行家务劳动的能力



影响您充分发挥工作潜能的能力



增加患心脏病的风险

如何治疗慢性阻塞性肺病 (COPD)?

尽管 COPD 无法治愈，但药物可以帮助治疗症状并预防并发症/问题。改变生活方式也能显著延缓病情的恶化。

1. 药物治疗

a. 支气管扩张剂

(吸入器或药丸)

- 有助于放松气道肌肉并保持其畅通，从而改善进入肺部的空气流动。

b. 抗炎药

(吸入器或药丸)

- 俗称类固醇
- 减轻气道肿胀（炎症）并减少粘液产生



四种语言的吸入器使用方法视频



英语



华语



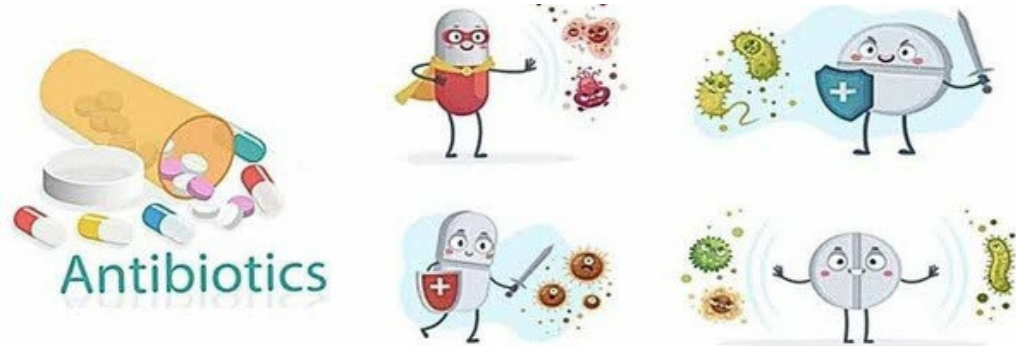
马来语



泰米尔语

c. 抗生素（注射剂或药丸）

急性发作期间使用的治疗方法，用于治疗任何潜在感染（如果存在）。



2. 戒烟

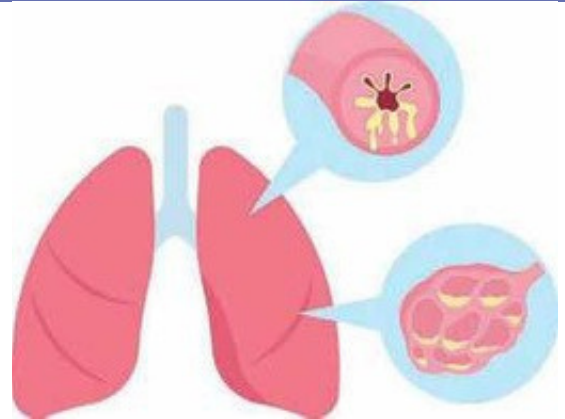
虽然呼吸道损害无法逆转，但戒烟有助于防止病情恶化。



3. 疫苗接种

感染可引起呼吸道肿胀，从而导致：

- 气道因肌肉收紧而变窄
- 呼吸道充满黏液



疫苗可以让您的身体产生自身的抗体（蛋白质），以保护您免受细菌（肺炎球菌疫苗）和病毒（流感疫苗）所引起的感染。

一些疫苗包括：

- **流感疫苗：**保护您的身体免受流感病毒的侵害。
- **肺炎球菌疫苗：**保护您的身体免受肺炎球菌引起的感染。



4. 氧气疗法

如果您体内氧气水平持续偏低，可能需要进行长期氧疗。医生会评估该疗法是否适合您。



5. 健康饮食

营养丰富的饮食有助于预防：

- 肌肉质量下降，这会导致呼吸肌肉力量减弱。
- 免疫系统变弱，这会使你更容易患上肺部感染。



* 请与我们的营养师交谈，了解如何吃得健康。

6. 运动/肺部康复计划

定期锻炼（每周三至五次）有助于改善您的：

- 呼吸困难
- 耐力
- 总体健康状况
- 生活质量



*请咨询物理治疗师，了解哪些运动/肺部康复计划适合您。

7. 预先护理计划 (ACP)



患有慢性阻塞性肺病意味着您的呼吸有时会突然变得更糟。因此，在您感觉良好时与您的医生和亲人谈论您未来的护理愿望非常重要。

进行这些对话有助于让每个人了解对您最重要的事情。例如，当您的呼吸变得非常困难时，您希望得到什么样的护理。虽然一开始可能会感到不舒服，但提前规划会让您和您的家人感到安心。

在您下次就诊时，与医生或护士讨论此事，或通过以下方式了解更多信息：

<https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning/>