

慢性病預防與控制

COPD 預防及照護





慢性病預防與控制

COPD 預防及照護

COPD是什麼

慢性阻塞性肺病(COPD)

- 肺部會逐漸成肺氣腫的情況。
- 慢性呼吸道發炎，引起氣流阻塞的病況。
- 無法完全根治的疾病。
- 肇因於有害氣體進入人體，造成肺部氣管發炎等問題。

COPD的危害

- 全球有 2.1 億人罹患 COPD。
- 每年約 300 多萬人死於 COPD，佔全球所有死亡數的 5%。
- 若未來10年無任何措施，則全球 COPD 死亡人數將再增30%以上。
- 2030 年將成爲全球死因第三位。
- 在臺灣，COPD是十大死因的第七位，**罹病率高**，但就診率僅2 %。
- 無法根治，治療僅能減緩症狀及惡化速度。
- 目前**唯一**可以改善病程或預防的方法就是**戒菸**。





慢性病預防與控制

COPD 預防及照護

造成慢性阻塞性肺病的原因



● 吸菸

- ◆ 有害物質損害肺抵抗力。
- ◆ 造成呼吸道與肺泡變形，導致呼吸困難。

● 二手菸、空氣汙染

- ◆ 有害物質進入肺部後產生慢性發炎，造成慢性咳嗽。

● 基因

- ◆ 家中有重度COPD病人，其吸菸的兄弟姐妹發展成呼氣氣流受阻的風險明顯增加。

● 老化

- ◆ 肺功能退化所致。

吸菸與COPD的關係

- 吸菸與戒菸時間對肺功能的影響
 - ◆ 老化雖會造成肺功能退化，但**吸菸會加速肺功能退化**速度。
 - ◆ 即便中年(45歲)時戒菸，仍然會對肺功能造成不可逆的影響。
 - ◆ **戒菸時間越晚**，對肺**傷害越大**。
- 減少影響病情的方法
 - ◆ 若已經罹病還**繼續吸菸**，將**加重病情**。
 - ◆ **戒菸**是唯一可以**有效防止**COPD病情惡化的方法。
 - ◆ 尚未有任何症狀的人，**預防**COPD最好的**方法**就是**戒菸**。





慢性病預防與控制

COPD 預防及照護

COPD的徵兆與症狀

如何分辨氣喘與COPD

	氣喘	COPD
發作年齡	幼童或青少年	通常超過40歲
病因	過敏性發炎	慢性發炎，吸菸為主
喘	有時正常，有時發作	持續性或輕或重
咳嗽狀況	發生在夜裡，痰量較少	與時間較無關，痰量較多
疾病進程	長大後，有時會好轉	持續惡化

COPD的主要特徵

● 長期咳痰：

- ◆ 長期咳嗽、痰量較多。通常為整天咳嗽。

● 呼吸困難：

- ◆ 逐漸感到呼吸困難、費力，且有吸不到空氣的沉重感。
- ◆ 在運動、感冒時，會感覺呼吸困難更加惡化。

應考慮診斷COPD的狀況

病人有以下狀況時，應考慮進行COPD診治：

- 呼吸困難。
- 慢性咳痰。
- 慢性咳嗽。
- 危險因子暴露史：吸菸；處於職業性粉塵、化學物質環境，或長期處於廚房油煙的病人。
- 有COPD家族病史。





慢性病預防與控制

COPD 預防及照護

COPD與菸害的關係

- 多數罹病原因：**吸菸**或是**暴露在二手菸環境之下**。
- 大約每4位吸菸者，就有一位罹患COPD。
- 男性吸菸率達29.2%，為罹病高危險群。
- 女性吸菸率僅3.5%，但家庭二手菸暴露率達27.6%，也是罹病高危險群。

COPD的預防

戒菸藥物

- **尼古丁替代療法**：**不需醫師處方**，常見有口嚼錠、貼片、吸入劑、口含錠。
- **非尼古丁替代療法**：**需醫師處方**，常見有耐菸盼(Zyban)、戒必適(Champix)。

門診戒菸治療服務

- **對象**：18歲以上。尼古丁成癮度測試分數達4分者。
- **服務方式**：諮詢及用藥。
- **補助**：最高200元的藥品部分負擔、掛號費。
- **門診療程**：每年兩次，三個月內可領八周藥物。為一次療程，同一療程需在同一醫療院所就診。

日常生活的注意事項

- 避免吸入有害廢氣(二手菸、廚房油煙、燃香)。
- 養成規律運動、均衡飲食習慣。





慢性病預防與控制

COPD 預防及照護

COPD的診斷方式

第一階段

診斷病人是否有吸菸：因吸菸為罹患 COPD 的最主要危險因子。

第二階段

X光檢查：透過檢查，排除非COPD的疾病。

第三階段

肺量劑檢查：臨床診斷的必要工具，若診斷結果顯示病患的 $FEV1 / FVC < 0.7$ ，表示的確有持續性的呼氣氣流受阻因此可確診為 COPD 呼氣氣流受阻的可逆。

COPD病人日常注意事項

- 保持家中空氣流通，避開煙霧，烹飪時門窗勿緊閉。
- 每半年回診兩次，進行一次X光檢查。
- 病情惡化時，儘量噘嘴式呼吸。
- 吸菸與戒菸時間對肺功能的影響
- 立即戒菸，或尋求戒菸協助。
- 多喝水、多吃蔬菜，少量多餐。
- 遵從醫師指示服藥。



