

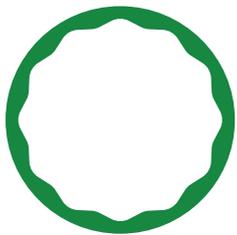
# 什么是 COPD?

慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 简称 COPD) 是一组肺部疾病的统称, 其中包括:

- 肺气肿
- 慢性支气管炎
- 慢性哮喘

COPD 患者的呼吸道会变得狭窄、肿胀或被粘液堵塞。有时, 肺组织也会受损。这就使得呼吸时空气进出肺部变得更加困难。

以下是 COPD 如何影响呼吸道的一个示例。



健康的呼吸道



COPD 患者的呼吸道  
肿胀、变窄、痰液 (粘液) 增多

## 有哪些症状?



呼吸急促



咳嗽不见好转



咳出粘液或痰液



哮鸣 (呼吸时发出哨声)



更频繁地患上肺部感染, 且需要更长时间才能好转



感到疲倦

## COPD 的病因是什么?

有很多因素会增加 COPD 的发病几率:

- 吸烟, 包括过去曾吸烟的情况
- 被动吸烟 (吸入由他人吸烟产生的二手烟)
- 在工作中吸入有害烟雾、粉尘或气体。请就您如今或以往从事过的职业与您的医生进行讨论。这有助于他们更好地监测您的肺部健康状况。
- 空气污染
- 童年时期的肺部问题、早产、出生时体重不足
- 一种名为 $\alpha$ -1抗胰蛋白酶缺乏症的遗传病

## COPD 病发

“病发”是指 COPD 的症状突然加重, 这也被称为“急性恶化”。

“病发”的迹象包括:

- 感到比平时更喘
- 咳嗽次数多于正常情况
- 与正常情况相比, 痰液增多
- 粘液变色、变味或变稠

请与您的医生一起制定一份 COPD 行动计划, 这可以帮助您发现病发的迹象并知道该如何应对。您也许可以通过使用药物和在家休息来控制病情发作。您的行动计划将帮助您了解应在什么情况下致电医生或前往医院看急诊。

## 您可以做的事情

COPD 不可治愈，但您可以通过很多措施来尽可能地提高生活质量：



### 如果您吸烟，请戒烟

戒烟是您为保护肺部所能采取的最佳措施。最有效的戒烟方法是获得支持和使用戒烟药物，包括尼古丁替代疗法。请拨打 Quitline 热线 13 7848 ([quit.org.au](http://quit.org.au))，或向您的 GP、护士或药剂师寻求戒烟帮助。



### 请让您的医生与您一起制定一份书面的 COPD 行动计划

COPD 行动计划 (Action Plan) 可帮助您管理 COPD，并发现病情发作的迹象。该行动计划将包含您需要的药物和治疗，以及应该求助的情况。请访问网站：[lungfoundation.com.au/COPDActionPlan](http://lungfoundation.com.au/COPDActionPlan)，下载 COPD 行动计划。



### 参加肺康复项目

这是一项由医疗专业人员主导的锻炼和教育项目。您将了解您的 COPD 疾病以及如何安全地进行锻炼。请让您的医生转介您参加附近的肺康复项目。



### 了解何时使用 COPD 药物

药物有助于打开呼吸道或减轻呼吸道内的肿胀。您和您的医生将共同决定您应该使用哪些药物。请让您的医生、护士或药剂师向您解释每种药物的作用和用药时间。



### 正确使用吸入器 (吸入的药物)

吸入器可以将适量的药物送到肺部所需的位置，但只有在正确使用的前提下才能做到这一点。请让您的医生、护士或药剂师至少每年检查一次您使用吸入器的方法。



### 接种疫苗

这有助于防止您因流感、肺炎球菌和 COVID-19 而病重。接种疫苗还能降低病发的几率。请向您的医生或护士咨询您是否已经接种了预防呼吸道疾病的最新疫苗。



### 一周中的大多数日子都要进行30分钟的运动

定期进行让您呼吸比平时更费力但仍能讲话的运动对您的肺部有好处。如果您需要有人帮助您开始锻炼，请让您的医生为您转介物理治疗师或运动生理学家，为您提供合适的锻炼计划。



### 学习如何应对呼吸困难

感到喘不过气来是令人恐惧的。但重要的是您要记住，呼吸困难不会对您造成伤害，并且它是会过去的。使用呼吸技巧、休息姿势、手持风扇向脸上吹凉风，以及“我知道这很快就会过去”等积极的想法都会有所帮助。请向您的医生、护士或物理治疗师咨询管理呼吸困难的方法。



### 健康饮食，保持健康体重

COPD 患者需要消耗更多的能量来呼吸和进行日常活动。均衡的饮食可以帮助您保持强壮和健康。如果您发现自己难以摄入足够的食物来保持健康的体重，请要求您的医生为您转介营养师。



### 关注自己的心理健康

作为 COPD 患者，感到焦虑、沮丧或不知所措是正常的。如果这些情绪影响了您的生活，您可以寻求帮助。请咨询您的医生，他们可以为您提供治疗选项，并为您转介心理健康专业人员。



## 获得更多支持

我们的呼吸护理护士 (Respiratory Care Nurse) 服务可以为 COPD、职业性肺病或支气管扩张症患者提供免费电话支持和资讯服务。如需预约，请拨打免费电话 1800 654 301 联系我们的资讯和支持中心，或访问我们的网站在线预约。

请注意，这是一项英文服务。

[Lungfoundation.com.au](http://Lungfoundation.com.au)

免费电话 1800 654 301

[enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au)

读者须知：本信息仅作为一般指南，并无替代专业医疗建议或治疗的意图或暗示。尽管我们已尽力确保信息在发布时的准确性，但对于因使用或依赖所提供的信息而造成的任何伤害、损失或损害，Lung Foundation Australia 及其成员不承担任何责任。任何有关影响您健康的问题，都请务必咨询您的医生。

发布日期：2024年7月

什么是 COPD?