

# 慢阻肺患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

**慢阻肺**是慢性阻塞性肺疾病的简称,是一种可防、可治的慢性呼吸系统疾病。该病危害大,影响患者生活质量和劳动能力,严重者会因呼吸衰竭、肺心病而死亡。主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、喘憋,可以只存在一个或同时存在多个症状,疾病早期可以没有任何症状。致病因素主要包括吸烟(最重要的发病因素)、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于身体康复、改善生活质量。

## 健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

### ●健康生活方式

- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 烧柴草、煤炭、木炭做饭时,注意通风,改善排烟设施。
- 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业,应注意劳动防护,如戴口罩。
- 雾霾天外出注意戴口罩。
- 注意保暖,防止受凉,注意通风,避免呼吸道感染。
- 合理饮食,少吃多餐,避免吃得过饱。少吃容易导致腹胀的食品。
- 消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- 如无禁忌(心力衰竭、肾衰竭等),尽量保证水分摄入,不要等到口渴再喝水,水分不足会导致痰变黏稠不易咳出。
- 可进行散步、慢跑等活动,但以不引起明显的呼吸困难为基础。

### ●治疗与康复

- 遵医嘱坚持长期用药,不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量,减少慢阻肺急性加重次数,降低死亡风险。
- 患者应每半年左右到医院进行肺功能等检查,了解病情进展。肺功能检查对慢阻肺的诊断、严重度评价、疾病进展、预后及治疗反应均有重要意义。
- 平时可进行科学的呼吸运动,改善通气功能。
  - (1) 腹式呼吸:可采用卧位、坐位、立位练习,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部内收,每次10~15分钟,每日2~3次或更多(图1)。
  - (2) 缩唇呼吸:闭口经鼻吸气,缩唇做吹口哨样缓慢呼气4~6秒,使肺内气体尽量呼出(图2)。

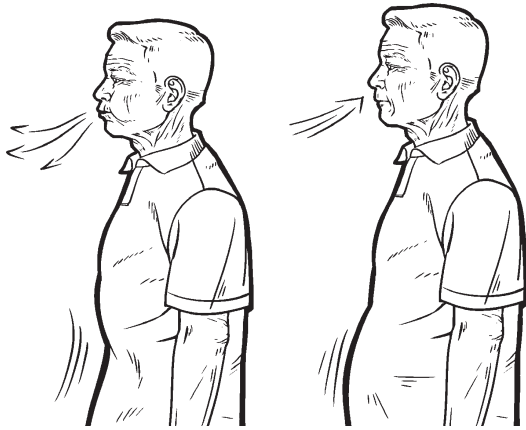


图1 腹式呼吸

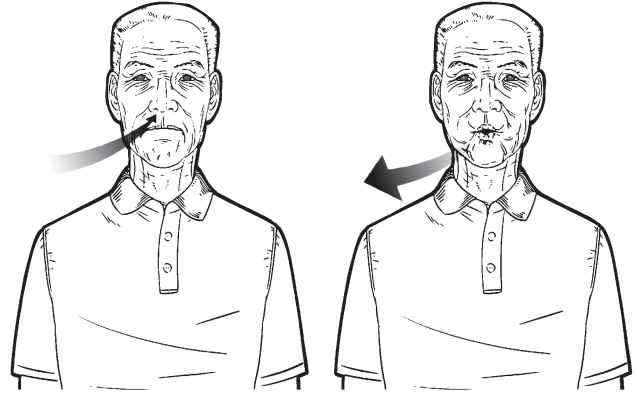


图2 缩唇呼吸

### ●急症处理

急性加重

短期内出现咳嗽、咳痰或喘憋症状加重时,减少活动,尽快联系医生或到附近医院就诊,严重者尽快拨打急救电话。

并发症

当出现呼吸困难加重或嘴唇发紫、腿肿、腹胀、食欲差、胸痛、头晕、头疼或昏迷等症状时,提示存在并发症,应尽快就诊。

## 其他指导建议

医生/指导人员签名:

咨询电话:

日期:

年 月 日

### 慢阻肺患者健康教育处方使用说明

★使用对象:慢阻肺患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。