

# 慢性阻塞性肺部疾病之衛生教育指導

## (日常注意事項)

2002/8/21 修訂 (內 21) 2005/2/28 修訂  
2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂

### ✚ 避免感染

- ✚ 不要到人多的公共場所，避免和感冒的人接觸。
- ✚ 要有良好的營養狀況和充足睡眠，以增加抵抗力。
- ✚ 適時添加衣物避免受寒。
- ✚ 認識感染的徵象，如果發生痰量增加、變黃、變黏稠、發燒咳嗽且呼吸困難，或意識混亂嗜睡的情形要儘速看醫師。

### ✚ 節省體力

- ✚ 學習工作簡化，配合呼吸運動(先深呼吸、於噁嘴吐氣時執行)，如：  
適宜的工作高度，物品盡量靠近身體，活動時減少身體移動，儘可能坐著執行，如刷牙洗臉時可坐著，洗澡時可用長柄刷，並放置椅凳於浴室。
- ✚ 事先安排一天的活動，休息時間表，並輕的重的工作平均分配，交替執行避免推舉與抬重物，可利用節省勞力。