

慢阻肺患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）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

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 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（心功能衰竭、肾功能衰竭等），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粘稠不易咳出。
- 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）。

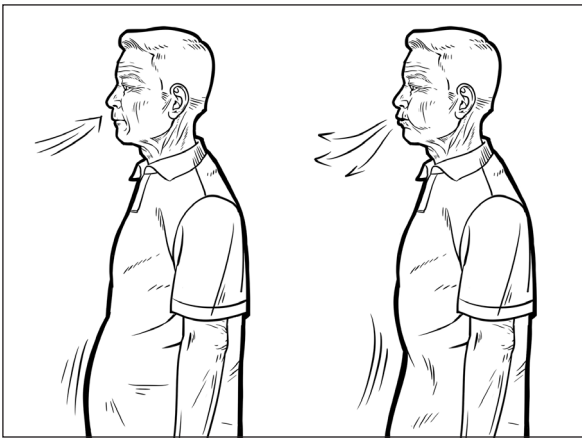


图 1 腹式呼吸

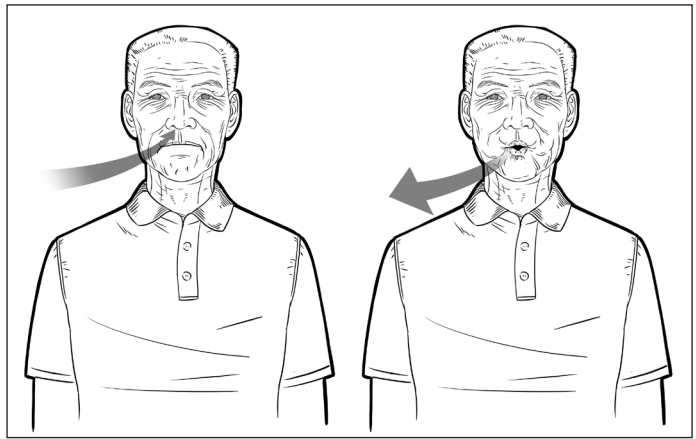


图 2 缩唇呼吸

● 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

家庭医生签约团队签名：

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. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。