

# 認識慢性阻塞性肺病 (肺阻塞COPD)

## 什麼是慢性阻塞性肺病(肺阻塞)

慢性阻塞性肺病(簡稱：肺阻塞；臺語發音：肺ㄉㄞ、塞ㄉㄞ病ㄅㄛ)是一種呼吸道長期發炎導致無法恢復之呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病，其中包括了有「慢性支氣管炎」與「肺氣腫」兩種類型。

如果人類的正常肺部系統以濕潤、緻密、富有彈性的海綿來比喻，肺阻塞病人的肺部如同過度充氣、變成大而沒有彈性的空洞肺泡，就像空洞的菜瓜布一樣，因此，肺部氣體交換功能不良，使病人出現喘的症狀。

根據世界衛生組織統計，全球每年有310萬人死於肺阻塞，死因排名全球第四，是最嚴重的慢性疾病之一；在臺灣，肺阻塞更是十大死因的第七位，每82分鐘就有1人死於慢性下呼吸道疾病。40歲以上成人中，平均每6人就有1人罹病，且隨著菸齡增高，風險越大。

- 肺阻塞情況會隨年齡增長而增加且症狀緩慢進行，中年之前察覺不易，高達八、九成早期患者未能被診斷，肺泡與支氣管結構一旦被破壞便無法恢復，因此肺阻塞無法完全根治。
- 肺阻塞無法完全根治，卻可以有效的預防與控制，不吸菸與及早戒菸就是最好的策略，而及早發現、及早治療可以減緩症狀及惡化速度。

## 造成肺阻塞的主要原因：

- 「吸菸」及「二手菸」：  
是造成肺阻塞的主因！吸菸會產生數百種有害物質，損害肺泡結構、造成支氣管發炎。約九成的肺阻塞患者都是因吸菸或暴露在二手菸環境所造成的，但被診斷為肺阻塞的患者中，卻仍有四成還在吸菸。
- 空氣汙染、化學物質及粉塵：  
空氣中的化學物質、工作環境中的粉塵等有毒氣體會傷害肺及支氣管，產生慢性發炎，使肺部黏性分泌物增加，造成慢性咳嗽，使痰不易排出。
- 感染及過敏：  
兒童時期嚴重呼吸道感染、長大後嚴重肺部感染，以及氣喘、過敏體質易導致慢性呼吸道受刺激。
- 老化：肺功能退化所致。

## 肺阻塞有哪些病徵？

- 最明顯的病徵就是「咳、痰、悶、喘」。
- 在惡化期或併發感染時，痰量增加、咳出膿痰，甚至喘不過氣來。
- 呼吸較困難的情況也會逐漸加重，終至影響日常活動，連起身活動都喘

## 肺阻塞的難兄難弟

肺阻塞常因吸菸引起細支氣管與肺泡慢性炎症反應，導致呼吸道阻塞與肺泡破壞腫大，同時，慢性炎症反應也會釋

放發炎介質至全身，產生全身器官的發炎而導致常見的共病，例如心血管疾病、骨質疏鬆、癌症、糖尿病、憂鬱症等等。肺阻塞最常與心臟血管疾病同時發生，所以治療肺阻塞時，也要一併考量上述共病症的處置。

## 該如何治療肺阻塞？

### ●尋求醫療諮詢：

若您已出現肺阻塞的病徵(例如長期咳嗽有痰、呼吸困難等)，請儘快諮詢胸腔專科醫師，一旦確診為肺阻塞，請定期規律就診才能改善症狀、控制病情。

### ●立即戒菸：

「戒菸」為肺阻塞最有效且經濟的根本治療策略，也是唯一可以防止肺功能繼續惡化的方法，所以肺阻塞的病人一定要儘早戒菸。

### ●遠離二手菸、二手菸、塵埃及油煙：

確實避免曝露於二手菸，要求吸菸親友勿在車內或家中吸菸；當空氣污染較嚴重時，儘量減少戶外活動，避開剛整修或油漆的環境，室內應保持空氣流通、遠離油煙與粉塵以減少呼吸道的刺激。

### ●預防呼吸道感染：

請接受流行性感冒及肺炎疫苗注射，流行季節出入公共場所應帶口罩，減少感染機會。

### ●運動：

(1)肺部復健運動

(2)適度規律運動，不是做越激烈就越好，適度的運動反而比較好。

### ●藥物治療：

使用藥物治療慢性阻塞性肺疾病需遵照醫囑，並持之以恆。

資料來源：國民健康署衛教手冊『遠離COPD戒菸就對了』

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00