



L.A. Care.

L.A. Cares About
COPD[®] 

慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者的衛教與支援計劃





**有疑問嗎？
需要協助？
請致電與我們聯絡！**

如欲諮詢健康輔導員，
請聯絡：

健康教育部

1.855.918.0918 (TTY 711)

週一至週五，上午 9 時至下午 4 時



護士諮詢專線

1.800.249.3619 (TTY 711)

每週 7 天，每天 24 小時皆提供服務



目錄

| | |
|----------------------------|----|
| 重要電話號碼 | 4 |
| 什麼是 COPD? | 5 |
| 罹患 COPD 有哪些症狀? | 6 |
| 什麼原因會導致 COPD? | 6 |
| 哪些人會罹患 COPD? | 7 |
| COPD 的診斷方式是什麼? | 7 |
| COPD 有哪些治療方法? | 8 |
| 戒煙 | 9 |
| 我戒煙的理由 | 9 |
| 設定戒煙日期 | 9 |
| 我的戒煙日期 | 10 |
| 避免抽煙和接觸二手煙及其他空氣汙染 | 11 |
| 保持健康生活方式 | 12 |
| 飲食與運動 | 12 |
| 與醫生合作 | 15 |
| 詢問醫生的問題範例 | 16 |
| 藥物 | 17 |
| 支氣管擴張劑 | 17 |
| 類固醇 | 17 |
| 避免肺部感染 | 17 |
| 使用氧氣 | 17 |
| 重要資源 | 18 |
| My Health in Motion™ | 18 |
| L.A. Care 護士諮詢專線 | 18 |
| L.A. Care 社區資源中心 | 19 |
| 參考資料 | 20 |

重要電話號碼



如果您有疑問或需要協助，請致電與您的慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 護理團隊聯絡。請將慢性阻塞性肺病護理團隊的電話號碼放在隨手可得之處，以便發生緊急情況時可以查看。

重要電話號碼

醫生：_____

健康計劃：_____

藥房：_____

家庭健康機構／氧氣：_____

供應商：_____

緊急聯絡人：_____

其他：_____

什麼是 COPD?



COPD 是慢性阻塞性肺病的縮寫。這是一個疾病類別，此類疾病會影響肺部並可能導致呼吸困難。COPD 沒有治癒的方法，但改變生活方式和接受治療可以協助您病情好轉、保持更活躍的生活並減緩疾病的進展。COPD 主要分為兩種類型：

- 1** **肺氣腫**會影響小氣囊。長時間下來，小氣囊會硬化並無法讓氧氣進入血液也無法讓二氧化碳排出。
- 2** **慢性支氣管炎**會影響大呼吸道和小呼吸道。呼吸道會腫脹並充滿黏液。黏液可能會使呼吸道阻塞並導致呼吸困難。

您可能患有其中一種或者同時患有兩種COPD。此疾病在發病時進展緩慢，但會隨時間逐漸惡化。及早發現 COPD 將可獲得最佳治療率並可減緩疾病的進展。治療著重於減輕症狀和防止疾病繼續惡化。

罹患 COPD 有哪些症狀？

COPD 的症狀包括：

- ⦿ 久咳或喘鳴不癒
- ⦿ 呼吸急促
- ⦿ 過多黏液
- ⦿ 無法深呼吸
- ⦿ 感到虛弱無力或疲勞
- ⦿ 體重減輕
- ⦿ 腳踝、足部或腿部腫脹



什麼原因會導致 COPD？

在美國，抽煙是導致COPD的主要原因。其他風險因素包括：

- ⦿ 室內空氣汙染
- ⦿ 基因(家族病史)
- ⦿ 呼吸道感染病史

哪些人會罹患 COPD?

任何人都可能罹患 COPD，但有些人的風險較高：

- ❖ 女性
- ❖ 年滿 65 歲及 65 歲以上者
- ❖ 美國印第安人／原住民或阿拉斯加原住民及非西語裔混血人士
- ❖ 目前有抽煙或以前曾抽煙者
- ❖ 氣喘患者

有好幾項原因導致女性罹病的機率高於男性。女性確診的時間通常比男性晚，較晚確診會使疾病較難以治療。女性也可能受到較多煙草和室內空汙的影響。

COPD 的診斷方式是什麼？

一項稱為肺量測定的簡單檢測可用於評估肺功能。此項檢測可檢查出有呼吸問題的任何人是否患有 COPD。您的醫生也可能會使用胸部 X 光造影、血液檢測或肺部掃描來協助診斷 COPD。



COPD 有哪些治療方法？

COPD 的治療目標包括：

- ❖ 減輕症狀
- ❖ 減緩疾病進展
- ❖ 改善保持身體活躍的能力

您的醫生將可與您一起找到適當的治療方式。治療有助於減少症狀並可協助防止疾病繼續惡化。您醫生可能告訴您的治療選項包括：

- ❖ 戒煙
- ❖ 避免抽煙和接觸二手煙及其他空氣汙染
- ❖ 肺部復健(特殊肺部健康計劃)
- ❖ 服用藥物
- ❖ 避免肺部感染
- ❖ 使用氧氣



戒煙

戒煙可能是您所做過最困難的一件事情，但如果您患有 COPD，戒煙是您可採取的最有效行動之一。第一步是要思考為何您想戒煙並擬定計劃開始行動。



我戒煙的理由

設定戒煙日期

選擇對您來說有意義的一天，例如生日、週年紀念日或節日。透過下列方法為您的戒煙日做好準備：

- ❖ 丟掉所有香煙
- ❖ 接受洗牙
- ❖ 清洗您的衣服、打掃房屋和清潔汽車
- ❖ 告訴您的朋友和家人您正在戒煙
- ❖ 致電免費戒煙電話計劃 Kick It California；致電 **1.800.300.8086** 或瀏覽 <https://kickitca.org>

我的戒煙日期：_____

在戒煙日，準備好當您想要抽煙時可以做的其他事情。為代替抽煙，我將：



深呼吸 10 次



打電話給朋友



嚼口香糖



刷牙



散步



回想我戒煙的理由

戒煙困難的其中一項原因是抽煙已成為習慣。習慣會讓您不假思索地做出一些行為，比如在早上喝咖啡時抽煙。請在此處列出您可以改變的一些日常習慣：

我會在早上喝茶來取代咖啡(例子)

避免抽煙和接觸二手煙 及其他空氣汙染

注意空氣品質。如果室外空氣品質不佳，多待在室內。如有需要，請戴口罩。其他可保持室內空氣清新的方法包括：

- ❖ 請朋友和家人不要在您家中抽煙。
- ❖ 經常拖地和吸地。保持地板乾淨有助於減少灰塵、寵物皮屑及其他過敏原。
- ❖ 請別人在進入您家中之前脫鞋或在地墊上擦鞋。鞋子可能帶有所有類型的灰塵和汙染物。
- ❖ 檢查您的家中是否有鉛和氡。



保持健康的生活方式

飲食與運動



養成健康飲食習慣對 COPD 患者來說非常重要。雖然沒有治癒方法，但健康飲食可協助您預防感染，感染可能會導致您的 COPD 惡化。適用於 COPD 患者的一般飲食準則包括：

- ❖ 多吃深色／色彩鮮艷的新鮮蔬菜水果
- ❖ 選擇攝取健康脂肪，例如酪梨、堅果、種籽類、橄欖和橄欖油以及如魚類和豆科植物等精益蛋白質
- ❖ 限制高鹽／高鈉食物的攝取量，例如罐頭食物和過度加工的食物
- ❖ 在一整天大量飲用液體



保持健康的生活方式

如果您因為呼吸急促或疲勞而無法進食，請嘗試：

- 1 少量多餐
- 2 提早一天當中正餐的用餐時間
- 3 以舒服的姿勢坐在高椅背的椅子上，以減輕對肺部造成的壓力
- 4 選擇可快速且輕鬆準備的食物

慢性肺部疾病的患者通常會避免運動。但從事適量及適當類型的運動有許多益處。運動可以改善您的心臟功能和肌力、增加精力並協助您更有效地使用氧氣。

請向您的醫生諮詢
適合您的食物和
運動計劃。



保持健康的生活方式

改變您做事情的方式可能有助您病情好轉。

例如：



避免接觸二手煙和避免待在您可能會吸入灰塵或煙霧的地方。



減少正餐份量或在進食前先休息一下。



放慢做事情的速度。



練習控制呼吸運動。



穿著容易穿脫的衣服和鞋子。



將常用的東西放在容易拿取的地方。



如有需要，請家人和朋友協助完成日常工作。

瞭解應致電與誰聯絡



妥善保管醫生、藥房以及您周遭可以帶您前往接受護理服務之人士的電話號碼。如果您的症狀突然惡化，請致電 911。

與醫生合作

您的醫生將協助您管理疾病。請務必對醫生坦誠並遵循您的治療計劃。您可以藉由採取下列行動來達到此目標：



按照醫生處方服用您的所有藥物。



在藥物用完之前加配藥物。



請醫生開立 90 天份的處方。



在看醫生時攜帶一份列有您所有藥物的清單。



將您的問題寫下來並在看醫生時攜帶問題清單。



請醫生解釋您不瞭解的任何資訊。

詢問醫生的 問題範例

- ⌘ 我的 COPD 有多嚴重？
- ⌘ 患有 COPD 會使我有罹患哪些其他疾病的風險？
- ⌘ 我應向您通報哪些症狀或問題？
- ⌘ 我該如何更有效地管理我的 COPD？
- ⌘ 是否有我需要服用的藥物？
- ⌘ 快速緩解藥品和長期控制藥品有何不同之處？
- ⌘ 我該如何知道吸入器中還剩多少藥品？
- ⌘ 您可以向我示範吸入器的使用方式嗎？
- ⌘ 您有哪些資源可以協助我戒煙？
- ⌘ 我應接種流感和肺炎疫苗嗎？
- ⌘ 我可從事哪些體能活動？(例如：運動、性行為、家事等)



肺病復健

肺部復健是一項針對有肺部問題的人士所提供的特殊計劃。此計劃教導人們有關肺部健康的資訊以及管理病症的方法。您將可學會各種方式以讓呼吸更加順暢，並瞭解您可從事的運動以提升您的體能。

您的醫生可能會希望您服用一種或多種藥品，以讓呼吸更加順暢。有些藥品可讓呼吸道的肌肉放鬆。有些藥品則可減輕腫脹。請務必按照處方服藥。

支氣管擴張劑

支氣管擴張劑的作用方式是使您的呼吸道擴張以協助您呼吸更加順暢。支氣管擴張劑通常是使用吸入器透過嘴巴吸入，但也可能是液體、藥丸或注射劑型。支氣管擴張劑可能包括長效型或短效型。短效型支氣管擴張劑是在您呼吸困難且需要立即協助時使用。長效型支氣管擴張劑在大多數情況下是每天使用，以預防呼吸問題。



類固醇

類固醇可快速發揮作用以減緩發炎。類固醇是在嚴重發作時服用。由於有長期的副作用，口服類固醇在大多數情況下均是短期處方。吸入型類固醇可服用較長時間，通常會搭配支氣管擴張劑一起使用。



避免肺部感染

如流感和肺炎等肺部感染可能會使您的 COPD 惡化。您的醫生將會確保您按時接受流感和肺炎預防針注射，以預防您罹患重症。如有需要，您的醫生也可能會開立抗生素。



使用氧氣

有些人如果血氧濃度偏低，則可能需要使用攜帶式氧氣瓶。請諮詢醫生以瞭解您是否需要使用氧氣以及何種類型的設備最適合您。





My Health in Motion™

在 L.A. Care 的健康與保健入口網站上建立帳戶。
(請瀏覽 lacare.org 並點選「Member Sign-In」[會員登入])。

透過 MyHIM, 您可以：

- 獲得特定健康主題的資料並觀賞特定健康主題的影片
- 藉由聊天功能使用健康輔導員服務
- 配合自己的時間參加座談會並查看網路團體約診時間表

L.A. Care 護士諮詢專線

如有一般健康問題, 請致電 L.A. Care 護士諮詢專線以協助您及您的家人保持健康。您每週 7 天, 每天 24 小時均可致電。請致電 **1.800.249.3619** (TTY 711)。



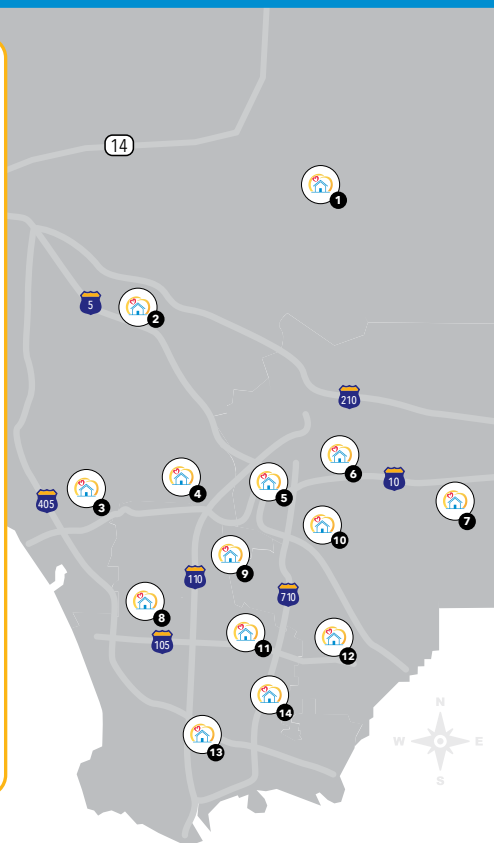
請造訪任何一家 L.A. Care 家庭資源中心，以詢問 L.A. Care 會員資格相關問題並查詢免費的健康與運動課程。



Community Resource Center

資源中心地點

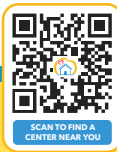
- 1 Palmdale**
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**
7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(2024 年開幕)
- 3 West L.A.**
11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**
1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**
2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(2024 年開幕)
- 6 El Monte**
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.428.1495**
- 7 Pomona**
696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**
2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**
5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90033
(2024 年開幕)
- 10 East L.A.**
4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**
3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**
911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan 與 L.A. Care Health Plan 簽有合約，在洛杉磯縣提供 Medi-Cal 管理式護理服務。L.A. Care 與 Blue Shield Promise 均為獨立實體。Blue Shield Promise 是 Blue Shield Association 的獨立被授權人。



如欲瞭解詳情，請瀏覽 communityresourcecenterla.org 或致電 **1.877.287.6290 (TTY 711)**，服務時間為週一至週五，上午 9 時至下午 5 時。



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



L.A. Care
HEALTH PLAN®

lacare.org

健康教育資源專線

1.855.918.0918 (TTY 711)

週一至週五，上午 9 時至下午 4 時

H8258_15163_2022_COPDBklt_C_Accepted