

COPD

LEARN MORE
BREATHE BETTER®

A program of the National Institutes of Health.



既然您知道它是 COPD， 请阅读了解如何能够更好地呼吸。

您已经了解了COPD的意义和症状，并去看了医生或医疗保健提供者进行测试和诊断病情。虽然COPD(慢性阻塞性肺病)是一种严重的肺部疾病，会随着时间的推移而恶化，但您的医疗提供者可以建议治疗方案和方法来帮助您控制COPD。以下是您现在可以做一些事情，以改善呼吸并提高您的生活质量。

1) 戒烟。

如果您吸烟，戒烟是您可以做的最好的事情，以防止对您的肺部造成更多的伤害。向您的提供者咨询有关戒烟的新选择。许多资源可在线获取。访问smokefree.gov; lungusa.org; 或致电 **1-800-QUIT NOW** 了解更多信息。

2) 避免接触污染物。

尽量远离其他可能刺激肺部的事物，如灰尘和浓烟。室外空气质量差时，尽量待在室内，避开可能有香烟烟雾的地方。

3) 定期拜访您的医疗保健提供方。

定期看您的医生或医疗保健提供者。每次就诊时都带一份您正在服用的所有药物的清单。如果您目前的症状恶化，或者您有新的症状，请务必告诉您的医生。

这很严重，
但您并不是一个人。

COPD——也称之为肺气肿或慢性支气管炎——是一种严重的疾病，它会阻塞部分输送空气进出肺部的气道或管道。并会随着时间的推移而恶化，使其变得更难呼吸。

COPD是美国主要死因之一。目前有超过1600万人被诊断出此疾病，还有数百万人可能在不知情的情况下患有这个疾病。

对于COPD，通过正确的诊断和逐步的治疗还是有希望的。请务必遵循您的医护人员的建议，以便您可以管理您的COPD，更好地呼吸并拥有更好的生活质量。



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute

COPD Learn More Breathe Better® is a trademark of HHS.



BREATHE
CALIFORNIA
of the Bay Area, Golden Gate, and Central Coast

4) 遵循治疗建议。

完全按照规定服用药物。并遵循您的提供者关于如何治疗 COPD 的建议。

5) 预防流感。

它可能会给 COPD 患者带来严重的问题。所以尽量在流感季节避开人群。考虑每年接种流感疫苗。并询问您的提供者有关肺炎疫苗的信息。

6) 寻求其他患有 COPD 的患者的支持。

看看您当地的医院是否有 COPD 支持小组。您也可以在网上找到一个非常活跃的 COPD 社区。当您学习控制和管理您的 COPD 时候，家庭成员也可以提供支持。



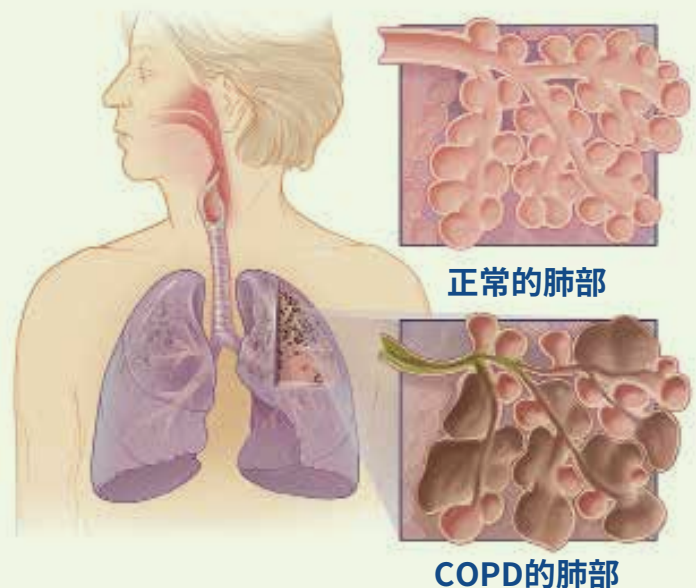
与您的医生交谈对您的呼吸有益。

为了让您的 COPD 获得最佳治疗，每次就诊时与您的医生或医疗保健提供者诚实地交谈非常重要。让他们知道您的呼吸情况。不要犹豫询问关于您的疾病、症状和治疗方案的问题。并阅读我们的患者提示资料单，从每次就诊中获取最大的帮助。

COPD如何影响呼吸？

当肺部健康时，气道和气囊具有弹性和柔韧性。它们膨胀以充满空气，然后在呼出空气时弹回原来的形状。这种弹性有助于保持正常的肺结构，也有助于空气快速进出。

在患有 COPD 的人群中，气囊不再恢复到原来的形状，并且气道可能会变得比健康肺部肿胀或变厚。COPD 也会导致粘液增加。气道可能会部分阻塞，使空气进出肺部变得更加困难。



通过COPD的诊断
让呼吸变得更好

COPD的诊断和治疗

肺活量测试

这是帮助诊断 COPD 最佳和最常见方法之一。使用称为肺活量计的无创呼吸机器，这可以测量一个人从肺部吹出的空气量(体积)和速度(流量)。测量结果可帮助您的医生评估您的肺部工作情况以及最佳治疗方案。

接下来，您的医生可能会建议以下治疗方案中的一种：

药物

两种最常见的是支气管扩张剂和吸入类固醇，但您的提供者可能会为您的 COPD 推荐其他类型的药物。支气管扩张剂通常采用吸入器，用于放松和打开气道周围的肌肉，使其更容易呼吸。吸入类固醇有助于防止呼吸道发炎。

肺康复

这是一个帮助您学习如何通过运动以及咨询服务去管理疾病的计划。它可以帮助您在执行日常任务中保持活跃。

体力活动训练

您的提供者或您的医生推荐的肺部治疗师可能会教您一些活动来帮助您的手臂和腿部变得更强壮，或者是通过呼吸来加强呼吸所需的肌肉。

氧气处理

如果您的 COPD 很严重，您的医生可能会建议您在部分或所有时间呼吸氧气以帮助缓解呼吸急促。

外科手术

在某些严重的 COPD 病例中，医疗提供者可能会建议进行肺部手术以改善呼吸并缓解某些症状。

如果您的症状突然恶化

COPD 的症状会突然变得更糟糕。发生这种情况时，呼吸会变得困难得多。您可能还有...

- 胸部紧迫感。
- 咳嗽更严重。
- 咳嗽发生了变化(产生更多分泌物；更多的粘液被排出)。
- 发烧。

症状恶化的原因可能有很多，例如肺部感染或与严重肺损伤相关的心脏病。最好的办法是立即致电您的医疗保健提供者。



通过COPD的诊断
让呼吸变得更好



何时寻求 紧急帮助

如果您常用的药物不起作用，并且发生以下情况，请寻求紧急帮助：

- 走路或说话异常困难(例如难以完成一个句子)。
- 您的心脏跳动非常快或不规律。
- 您的嘴唇或指甲变成灰色或蓝色。
- 您的呼吸急促且困难，即使您正在服用药物。

做好准备，须知重要信息。

想一想您或其他人在医疗紧急情况下需要了解的所有信息，并将它们放在一个易于获取的地方。比如：

- 您为COPD 和其他疾病服用的所有药物的清单。
- 您的医生或保健提供者的联系信息，包括姓名、办公室地址、办公室和紧急电话号码。
- 前往医生/医疗提供者办公室的路线。
- 前往最近医院的路线。
- 当无法说话或开车时的紧急联系人。
- 健康保险卡或信息。

有关诊断、治疗、管理和与 COPD 的更多信息，请访问 COPD.nhlbi.nih.gov 或通过 nhlbi.nih.gov 联系国家心肺血液研究所。

通过COPD的诊断
让呼吸变得更好