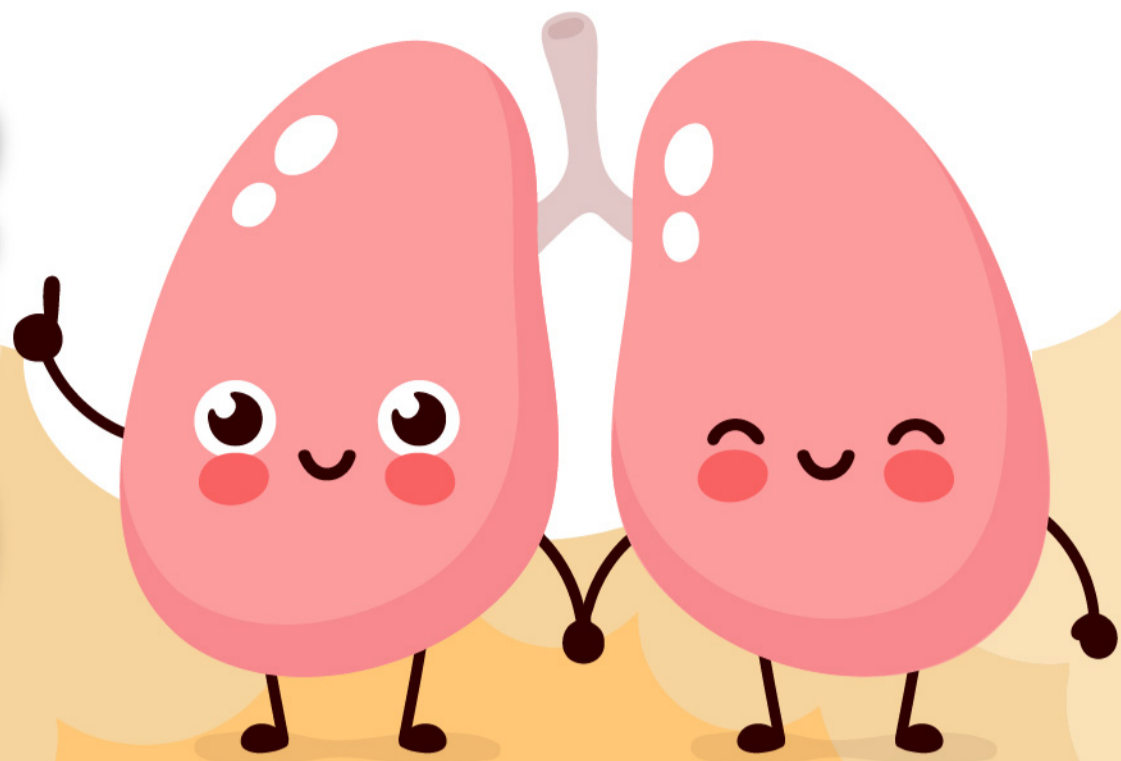




# 預防肺阻塞 COPD



## 預防肺阻塞 祕笈

慢性阻塞性肺病(COPD) 簡稱肺阻塞，是一個慢性呼吸道發炎所導致的氣道阻塞疾病。常見的症狀有咳嗽、痰多及漸進性呼吸喘促。主要是呼吸道長期受到有害微粒或氣體刺激引起，引起不完全可逆之呼氣氣流受阻。臨床上我們來教大家如何做到治療並加以預防的疾病。



### 留意家族史

本身為重度肺阻塞病人的兄弟姐妹，若有抽菸則會有較高的風險。



### 戒菸

避免二手菸及  
二手菸。



避免暴露於  
刺激性物質環境中  
如：環境有粉塵、化學  
物質、有害煙霧、毒性  
發揮溶媒。



如有氣喘、支氣管過敏病史或肺部反覆感染者，有較高的風險



均衡飲食、充足睡眠、適當運動

早期發現，早期治療。若您有肺阻塞相關的症狀，或曾暴露於相關危險因子時，建議您可至胸腔內科門診就診。