与COPD和谐相处

慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者指南

LUNG FOUNDATION OF MALAYSIA

COPD和你

如果你被诊断患上慢性阻塞性肺病(COPD)，这意味着你患上了一种呼吸障碍疾病。这种疾病会阻碍肺部的空气流动，导致呼吸不畅。

COPD没有根治的方法。这种疾病对肺组织造成的损害是无法复原的。幸运的是，如果药物治疗得当和生活方式保持得健康，你可以延缓疾病的发展，并获得较好的生活质量。

COPD的成因有哪些?

90%的COPD病例是由吸烟导致的

- 如果你是吸烟者，你首先必须戒烟。
- 只有在戒烟之后，你才能从治疗和保养中获得积极的效果。
- 如果你有吸烟的亲朋好友，你应开始帮助他（她）们戒烟！

室内空气污染
在通风条件不佳的屋子里使用生物质燃料进行烹调和加热是发展中国家很多女性罹患COPD的风险因素之一。

职业灰尘和化学品
长期接触强烈的蒸汽、刺激物和烟雾会增加你罹患COPD的风险。

室外空气污染相对来说，似乎与你罹患COPD的相关性较小。但是，室外空气污染同样会增加肺部对可吸入颗粒物的负担。在可能的情况下，你应该尽量避免接触室外污染物。

你知道吗?

在2004年，世界卫生组织(WHO)预测:

- 6,400万人患有COPD。
- 300万人死于COPD。
- 到2030年，COPD或将成为全球第三大死亡原因。

虽然这些数字看起来很令人震惊，但是也有很多COPD患者依靠恰当的治疗和健康的生活方式，从而过着有质量的生活。

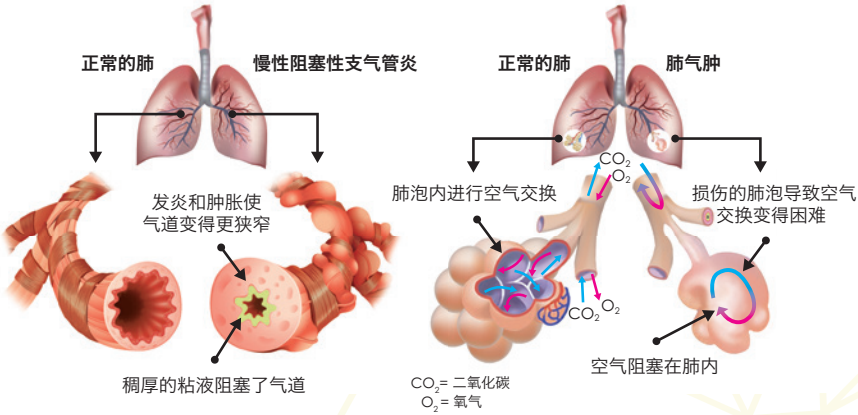
你也可以成为其中一员。这本小册子阐述了一些能帮助你妥善应对COPD的重要讯息和提示。

COPD如何影响你的健康

当你患上COPD后，诸如香烟中的空气污染物等会对你的肺造成损害。你的身体反应会增加中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞(一种帮助清除体内的外源物质的细胞)的产生。由此引发的炎症将影响你的呼吸能力，并导致以下的变化:

- 过度分泌痰液。
- 小气道变狭窄，使空气进出肺部更加困难。
- 肺部的肺泡产生损伤，导致肺泡壁失效。这种情况称作肺气肿。肺气肿导致肺部吸收再进入血液循环的氧气变得更少。
- 肺部血管变窄，引起肺动脉高压(一种影响肺动脉和右心功能的高血压)。这种情况会影响你的心脏功能。
- 随着COPD病情的进展，你的肺部会因气道持续变窄而无法完全排空气体。这使气体阻塞在肺里，导致肺部过度膨胀，呼吸更加困难。

慢性阻塞性支气管炎和/或肺气肿



COPD患者可能会面对的症状

- 气短，尤其是在进行活动时*
- 持续（慢性）咳嗽，并带有透明、白色、黄色或绿色的浓痰*
- 感觉胸闷
- 喘息，早晨第一件事就必须清喉咙
- 当COPD加重时，嘴唇或者指甲床呈蓝色（发绀）
- 气道和肺部频繁受感染

*如果你有上述两个症状，就应去咨询医生。医生会对你实施肺功能检查（肺量测定法）以进行COPD的诊断。

这种病有治愈的办法吗？

可惜的是，COPD没有治愈的办法，因为它对气道造成的阻塞和损伤是永久性的。所以，如果你继续接触空气污染物和烟尘，随着时间的推移，你的症状会变得更加严重。（这就是为什么如果你还在吸烟，你必须立即戒掉的原因！）

但是，请你也不要放弃希望，因为你还可以通过改变生活方式及适当的药物治疗来改善你的生活，并延缓或停止疾病的进展。

这份指南将帮助你了解自己的情况并作出相应的改变，以改善你的生活质量。

COPD还是哮喘病?

COPD的症状或许看起来与哮喘病相似，但是这两种情况的差异其实很大。COPD区别于哮喘病有以下特征。

COPD	哮喘病
COPD患者的气道和肺部损伤是永久性的。	永久性的肺部损伤是非常罕见的。
主要病因是空气污染。90%的COPD病例是由吸烟引起的。其他因素包括年龄和基因。	基因以及与过敏源的接触被认为是哮喘病的主要原因。
COPD的突然发作通常是由呼吸道感染引起。	哮喘病的发作通常是因接触到诸如灰尘和花粉等的过敏源。
通常发生于40岁以上的人群。年轻人的患病率较为低。	通常诊断于童年时期。
COPD是进行性疾病，所以症状会随着时间的推移而恶化。然而，药物治疗可以帮助减轻症状。	哮喘病可通过正确的生活方式调整和药物治疗而得以控制。

虽然COPD无法治愈，但是如果你能遵从治疗方案并对生活方式作出适当的调整，你仍然可以过着健康的生活。

吸烟会使COPD病情恶化，所以你首先要做的就是戒烟。
如果你无法自行戒烟，请咨询医生以寻求帮助。

了解你的治疗药物

按照医嘱用药是非常重要的，因为这可帮助减轻你的COPD症状。下列资讯将可帮助你更好地了解自己的治疗药物。

1. 支气管扩张剂

A. 长效支气管扩张剂能长期帮助缓解你的COPD症状，并提高肺功能。此类扩张剂被分为两种：长效β_2-受体激动剂(LABA)和长效抗胆碱能剂(LAAC)。

长效β_2-受体激动剂(LABA)	
 福莫特罗 (*奥克斯都保*) Formoterol (*Oxis*)	 茚达特罗 (*昂润 比斯海乐*) Indacaterol (*Onbrez Breezhaler*)

长效抗胆碱能剂(LAAC)	
噻托溴铵 (*思力华*) Tiotropium bromide (*Spiriva*)	

B. 短效支气管扩张剂可以为突发的呼吸困难提供短时间的缓解。

短效β_2-受体激动剂(SABA)		
沙丁胺醇 *(万托林)* Salbutamol (*Ventolin*)	非诺特罗 *(备劳喘)* Fenoterol (*Berotec N*)	特布他林 *(博利康尼)* Terbutaline (*Bricanyl*)

短效抗胆碱能剂(SAAC)	
异丙托溴铵 *(爱全乐)* Ipratropium bromide (*Atrovent*)	

2. 吸入型皮质类固醇(ICS)

此类药物可帮助减轻发炎症状、减少痰液的产生及降低病症突然加剧的风险。这些药物需结合支气管扩张剂一起使用。

氟替卡松 *(辅舒酮)* Fluticasone (*Flixotide*)	布地奈德 *(普米克令舒)* Budesonide (*Pulmicort*)

3. 联合治疗

你的医生可能会提供下列药物组合：

- SABA + LAAC。例如: 贝罗都尔 *(Berodual)*
- LABA + LAAC。例如: 格隆溴铵 *(Ultibro)*
- LABA + ICS。例如: 信必可 *(Symbicort)* 和舒利迭 *(Seretide)*

这些药物组合可能对肺功能有附加的有益效果。

 异丙托溴铵 + 非诺特罗 *(贝罗都尔)* Ipratropium + fenoterol (*Berodual N*)	 茚达特罗 + *格隆溴铵 (昂帝博)* Indacaterol + glycopyrronium (*Ultibro*)
 丙酸氟替卡松 + 沙美特罗 *(舒利迭)* Fluticasone propionate + salmeterol (*Seretide*)	 布地奈德 + 福莫特罗 *(信必可都保)* Budesonide + formoterol (*Symbicort*)

4. 磷酸二酯酶-4(PDE4)抑制剂

一类相对较新的药物，并可附加于支气管扩张剂以控制频繁的COPD发作。此药物例子有罗氟司特 *(Daxas)*。

5. 甲基黄嘌呤

如果吸入型长效支气管扩张剂和吸入型皮质类固醇无法有效地减缓症状，你的医生可能会给你使用茶碱 *(Nuelin, Retafyllin CR)*。

6. 痰液溶解剂

此类药物帮助分解痰液以清除支气管阻塞。溶痰药物例子有：N-乙酰半胱氨酸 *(富露施 [Fluimucil])*,盐酸溴己新 *(必嗽平 [Bisolvon])*,盐酸氨溴索 *(沐舒坦 [Mucosolvan])*。

家庭氧疗

对于晚期COPD患者，长期的家庭氧疗或能帮助缓解呼吸困难及提高生活质量。如有必要，你的医生将对你的情况进行全面评估并推荐使用这种疗法。

养成好习惯

在继续采用药物治疗的同时，下列提示可以帮助你提高生活质量。

- **戒烟**。如果你吸烟，马上戒烟是非常重要的。你可跟你的医生讨论或者加入戒烟互助组。
- **接种疫苗**。每年接种流感疫苗，并接种最多两剂预防肺炎疫苗（注射间隔5年或以上）。
- **每天至少运动30分钟**。你可以考虑下列四种运动：
  - 伸展运动能锻炼肌肉，增加身体的柔韧性。
  - 有氧运动能提高心肺功能和持久力，同时帮助身体更有效率地使用氧气。
  - 上身力量训练能增强呼吸肌的力量，从而提升呼吸能力。
  - 呼吸练习可以锻炼肺部肌肉、增加摄氧量及减轻呼吸困难。

  你可以向医生咨询适合你的运动类型。他也会指引你如何能在运动时巧妙地运用呼吸技巧。
- **每周测一次或两次体重**。如果一周内体重无故增加或降低，请咨询你的医生。

做好应急准备

你和你的护理人员都应该能识别突发性COPD（也称作恶化）的征兆，以便你能尽快地获得医疗帮助。这些征兆包括：

- 呼吸和说话困难。
- 嘴唇和指甲发紫（由血液缺氧所引起）。
- 感觉没有力气，而且无法集中注意力。
- 心跳非常快。

若你的COPD突然发作，请护理人员带你尽快寻医。

确保你的重要资料（例如电话号码、药物和剂量等）处于伸手可及的地方，因为即使你在无法说话的情况下，护理人员仍能知道将你送到哪里就医并告知医生你的情况。

笔记

© Copyright 2016 马来西亚胸肺基金会。图片由MIMS Medica提供。未经马来西亚胸肺基金会的书面同意，本册子内容不得被复制。

本册子由成立于2011年的马来西亚病患教育基金胸肺基金会赞助出版。

www.lfm.org.my
Every Breath Matters

本指南仅供教育学习之用，并无法代替专业的医疗咨询。如果你需要医疗方面的咨询，请向你的医生寻求帮助。虽然我们已经尽全力确保这本小册子内容的准确性、完整性和可靠性，但是，马来西亚胸肺基金会对任何由于小册子的使用而引起的意外后果均不承担责任。

MY-LUN-004b