

# COPD (慢性阻塞性肺病) 和吸烟

## 慢性阻塞性肺病是什么?<sup>1</sup>

COPD (慢性阻塞性肺病) 是肺部受到伤害导致呼吸困难。大多数 COPD 患者有:

- 慢性支气管炎~呼吸道肿胀, 有大量的痰
- 肺气肿~肺部的气囊松软, 导致难以吸气

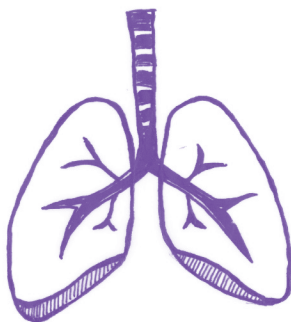
## COPD 的迹象

早期迹象可能包括:<sup>1,2</sup>

- 大量的痰, 通常是在早上
- 连绵不断的咳嗽 (吸烟者的咳嗽)
- 感觉喘不过气来, 尤其是在活动时
- 呼吸时会气喘或有哨音
- 胸口发紧
- 肺部问题, 例如常患伤风或流感

当 COPD 严重时, 您可能会有:<sup>1</sup>

- 蓝色或灰色的嘴唇或指甲
- 体重减轻
- 快速的心跳
- 上气不接下气或讲话困难



## COPD 患者如何活得更好<sup>2</sup>

COPD 无法治愈, 但是以下生活方式地改变有帮助:

- 避免灰尘, 化学品和烟雾
- 和医生讨论有关
  - COPD 药物
  - 运动与健康的饮食
- 寻求日常工作的帮助
- 远离二手烟
- 假如您吸烟, 尝试戒烟!

## 为什么戒烟<sup>3</sup>

COPD 无法治愈, 但是戒烟能够:

- 防止 COPD 进一步恶化
- 舒缓呼吸短促、咳嗽、鼻窦问题和疲倦感
- 增强肺功能

致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助!  
1-800-838-8917

1. NIH. (2018) COPD.  
2. CDC. (2018) Smoking and COPD.  
3. National Emphysema Foundation. (2018) The Benefits of Quitting Smoking.