

COPD (慢性阻塞性肺病) 和吸煙

慢性阻塞性肺病是什麼?¹

COPD (慢性阻塞性肺病) 是肺部受到傷害導致呼吸困難。大多數 COPD 患者有：

- 慢性支氣管炎～呼吸道腫脹，有大量的痰
- 肺氣腫～肺部的氣囊鬆軟，導致難以吸氣

COPD 的跡象

早期跡象可能包括：^{1,2}

- 大量的痰，通常是在早上
- 連綿不斷的咳嗽 (吸煙者的咳嗽)
- 感覺喘不過氣來，尤其是在活動時
- 呼吸時會氣喘或有哨音
- 胸口發緊
- 肺部問題，例如常患傷風或流感

當 COPD 嚴重時，您可能會有：¹

- 藍色或灰色的嘴唇或指甲
- 體重減輕
- 快速的心跳
- 上氣不接下氣或講話困難



COPD 患者如何活得更好²

COPD 無法治愈，但是以下生活方式地改變有幫助：

- 避免灰塵，化學品和煙霧
- 和醫生討論有關：
 - COPD藥物
 - 運動與健康的飲食
- 尋求日常工作的幫助
- 遠離二手煙
- 假如您吸煙，嘗試戒煙！

為什麼戒煙³

COPD無法治愈，但是戒煙能够：

- 防止 COPD 進一步惡化
- 舒緩呼吸短促、咳嗽、鼻竇問題和疲倦感
- 增強肺功能

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

1-800-838-8917

1. NIH. (2018) COPD.

2. CDC. (2018) Smoking and COPD.

3. National Emphysema Foundation. (2018) The Benefits of Quitting Smoking.