

应对慢性阻塞性肺病

在患慢性病的情况下生活



www.copdfoundation.org

只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。



目录

应对慢性阻塞性肺病	1
慢性阻塞性肺病和压力	2
如何去缓解压力	3
慢性阻塞性肺病患者有很多情绪是正常	4
抿唇呼吸	7
接受您的慢性阻塞性肺病	8
利用沟通来应对	10
使用应对技能去继续您的旅程	11
资源和注释	12



这份慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南的翻译由 AstraZeneca 赞助。



应对 慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是用于描述包括肺气肿和慢性支气管炎在内的慢性肺部疾病的名称。这种疾病的特点是气喘。

尤其是当您最初确诊时，患有COPD的生活有时会困难重重。您要记住，尽管您的COPD 可能会出现起伏，您仍然可以过着快乐、健康和活跃的生活。在本指南中，我们将详细讨论如何应对您的 COPD。

本指南不是代替专业辅导。如有需要，您的医疗护理提供者可以将您转介给精神健康专家。

慢性阻塞性肺病 和压力

患有慢性（不可治愈，但可治疗）疾病（如 COPD）会导致人们感到紧张、有压力、而且不知所措。这些感觉很正常！COPD 和其他慢性病患者的情绪和症状通常会时好时坏。让我们谈谈以健康的方式去处理这些感觉的一些方法。

压力会影响您的身体和健康

压力太大可能会给您的身体带来负担。当您感到压力时，您的身体会排出荷尔蒙来帮助您去控制压力。压力荷尔蒙会增加您的心脏和肺部工作的强度。当您应对挑战时，这种反应很有帮助，但如果持续很长时间，则会影响您的健康。如果您的压力处理得不好，可能会导致其他医疗问题。



如何缓解压力

缓解压力对您的健康非常重要，尤其是对于处理您的 COPD。各人处理压力的方法各有不同。压力可以通过以下方法自行处理：



有些专业人士专门致力于减轻和处理慢性疾病（如 COPD）带来的压力。您的医疗护理提供者可能会将您转介给辅导员或其他专业人士。您可以参加一对一的辅导和治疗或参加团体治疗，在那里您可以认识像您一样的人。

慢性阻塞性肺病患者有很多情绪是正常

您可能以下的感受：

失落：

COPD 可能会导致失落感。这可能是由于您失去了轻松呼吸的能力，失去了过去的身体活动能力，或者在没有提前计划的情况下做事情的能力。

否认：

得知患有 COPD 您可能会感到震惊。一开始您可能不相信这个消息。

孤独：

有些 COPD 患者会因为焦虑感和担心别人评判他们和他们的病情而避免社交聚会。另外有些患者可能不想独处，但可能会感到已经跟朋友和家人没有联系了。

愤怒：

您可能会因为要应对这种慢性病而感到愤怒和沮丧。

内疚与后悔：

如果您是吸烟者，您可能会对患有 COPD 感到内疚。您可能会后悔过去没有更好地照顾自己。

致家人和朋友：

确诊 COPD 可能会令到病人不知所措。您要做一个支持性的听众。让您的亲人不加评判地分享他们的感受。聆听您亲人的感受。

要记住，过去的事情已无法挽回。您要支持他们努力做出积极的改变。

要记住，他们的愤怒不是针对您的。只是以事论事。您要了解这种愤怒是过程的一部分，也是改变的迹象。



致家人和朋友：

与您的亲人讨论 COPD 如何影响他们的生活。让他们知道您愿意聆听和帮助他们。

悲伤和抑郁：

每个人都会时不时地感到悲伤。为了帮助改善您的情绪，请尝试：

- 饮食均衡
- 运动或尝试您最喜欢的一些活动
- 与朋友和家人见面
- 与值得信赖的人分享您的感受
- 前往精神健康专业人员处就诊

如果您过于悲伤，或悲伤的情绪开始影响您的日常生活和活动，请考虑与您的专业医护人员倾谈或前往精神健康辅导员处寻求支持和治疗。有时悲伤是抑郁症的征兆，需要专业人员来治疗。请您的主诊医生介绍您做心理治疗和其他精神健康的治疗。

困惑：

当您发现自己患有 COPD 时，需要了解很多东西。您可能不确定自己能做什么或应该做什么。不用担心；您可以在做出任何重大决定或改变之前考虑清楚。您的医疗护理提供者可以为您提供指导。

焦虑和恐慌：

患 COPD 很容易产生焦虑和恐慌。焦虑意味着对未来可能发生的事情感到担忧。当焦虑变得强烈时，会变成恐慌。

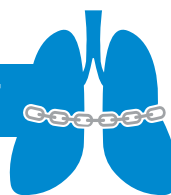
如果您遇到恐慌发作时，请咨询您的医疗护理提供者。有一些精神健康治疗（包括辅导）已被证明有助于预防和控制恐慌发作。他们也可能建议做一些平静的运动来帮助您。您可以尝试下像抿唇呼吸这样的运动。

恐慌发作的症状：

心跳很快或心脏剧烈跳动



呼吸困难和胸痛



头晕和恶心



潮热或突然发冷



手指和脚趾刺痛



抿唇呼吸

坐下并向前倾斜身体，将手臂放在桌子上。这有助于放松呼吸肌肉。

通过鼻子吸气（好像您在闻什么）大约两秒钟。

像吹生日蛋糕上的蜡烛一样撅起嘴唇。

非常缓慢地呼气 4 到 6 秒。

放松所有肌肉，闭上眼睛并放松。

如有需要，重复这些步骤。

致家人和朋友：

避免试图“解决问题。”向您的亲人保证您会支持他们。告诉他们你们将会跟他们一起度过这段艰难的时期。

接受您的慢性阻塞性肺病

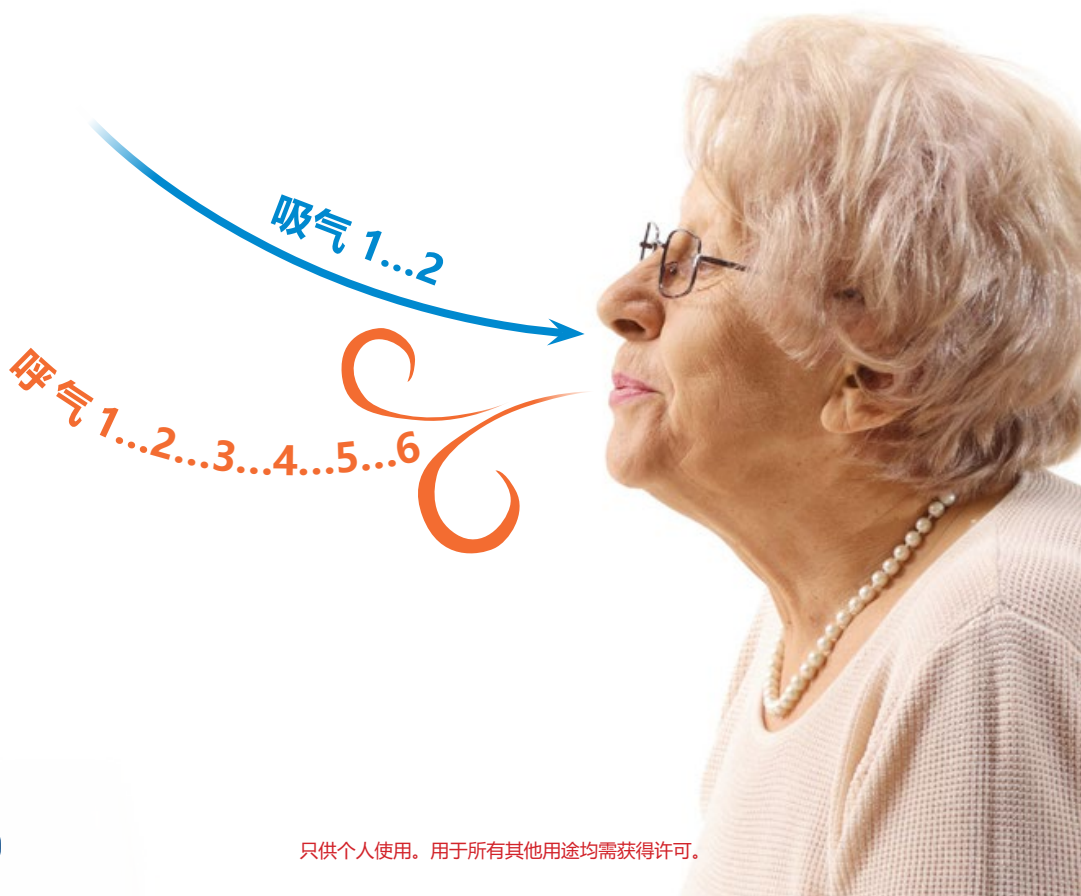
接受您的 COPD 诊断并不意味着您已经放弃。它表明您已经准备好继续您的生活！这是在患 COPD 的情况下享受健康和充实生活的第一步。

虽然您不能常常控制自己的 COPD 症状，但您可以找到与它共存的方法。集中在您可以控制的事情，放开您无法控制的事情。随着时间的推移，您可能会再次感觉到愤怒、抑郁和其他情绪。这不是挫折，而是在应对任何慢性病的旅程中都会遇到的一部分。

应对技巧

我们大家都有应对技巧，这些技巧贯穿我们的一生，帮助我们克制情绪。我们用来应对的计划通常取决于当时的情况。选择最适合您的应对工具。您可以尝试：

- **设定目标：**这可以包括考虑对您而言重要的事情，例如您最喜欢的活动。然后，您可以与您的医疗护理提供者制定如何继续享受这些活动的计划。尝试设定短期的小目标。通过选择合理且可达到的目标，您可以感受到可能已经缺失已久的成就感。
- **寻求支持：**这可能包括与您的朋友和家人交谈、加入支持小组、获得经济帮助、寻找资源以获取您的家庭医疗设备和药物，或前往精神健康专业人员处就诊。



计划和技巧

肺部康复经证明也可以为 COPD 患者提供帮助。该计划包括运动、教育和情绪支持。肺部康复的医疗护理专业人员是为呼吸急促的人提供治疗的专家。要启动这项计划，您需要您的医疗护理提供者给您转介。

与精神健康专业人士进行心理治疗对于应对 COPD 等慢性病也非常有帮助。有许多不同类型的心理治疗，例如接受和承诺疗法、认知行为疗法和正念。精神健康专业人员还可以帮助您减轻压力、实施松弛法并改善睡眠质量。

在专业人员的帮助下，您可以通过有功效的应对策略来处理您的感受、情绪和其他挑战。您的精神健康专业人员将与您共同寻找最适合您的治疗方法。



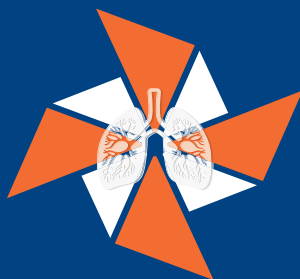
只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。

利用沟通来应对

您可能会发现您生活中的其他人可能不了解您患 COPD 会经历什么。良好的沟通可以帮助您解释自己的感受和需求。以下是一些改善沟通的建议：

- **使用果断的沟通方式：**直接谈论您的个人权利和感受。以尊重和开放的方式谈论积极和具有挑战性的话题，并要求其他人也对您这样做。
- **使用精确的语言：**在讨论您的感受时要具体。避免使用“总是”或“从不”这类的词语。
- **知道什么时候适合进行某些讨论：**确保您有足够的时间谈论重要的话题。等到大家注意力集中再开始讲话。您可能需要延迟您的谈话或迟些再继续。
- **做一个良好的听众：**积极聆听意味着让他人知道有人聆听他们的观点。例如，保持眼神交流、不中断对方并重复对方所说的话有助于确保您真正理解对方在说什么。在谈论困难的话题时，这种聆听方式非常重要。
- **不要参与“羞辱与指责”：**一些 COPD 患者对自己的病情感到内疚或羞耻。责备自己或他人没有用。与其专注过去以及可能导致您患 COPD 的原因或您本来可以采取的不同做法，不如将注意力转移到将来。这种变化可以帮助您基于目前对您最重要的事情来生活。您对您的病情有什么希望？您想努力实现哪些目标？您的人生比您的疾病更为重要。





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 社区支持热线:
1-866-316-COPD (2673)

支气管扩张和 NTM 信息热线:
1-833-411-LUNG (5864)

本指南已由慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南审核团队成员
进行审核

COPD基金会感谢叶镇强医生在翻译本教材方面的专业知识