

# 恶化

认出和治疗慢性阻塞性肺病突发



[www.copdfoundation.org](http://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

什么是恶化? .....	1
这是恶化还是只是感到不适? .....	2
恶化的早期警示 .....	3
感染导致恶化 .....	4
制定避免和治疗恶化的计划 .....	5
在恶化期间 .....	6
资源.....	7
注释.....	8



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。





## 什么是恶化?

慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者有时会出现突发状况，我们称之为恶化。恶化是您的正常状况发生了变化，通常由肺部感染导致。在恶化期间，呼吸会更加困难。您可能还会咳嗽、胸部紧迫、疲倦或喘气。

所有 COPD 恶化都不容忽视。有时您可能必须要去急诊室或在医院过夜。务必要留意恶化的早期警示，这样您就可以及早发现恶化情况并可能阻止病情严重下去。在本指南中，您将了解更多关于恶化的信息，以便您可以迅速采取行动。



## 是恶化还是只是感到不适?

有时很难区分 COPD 突发和“感到不适”。恶化或突发是指您的症状突然比您平常变得更严重且持续时间更长。因此，认出恶化的第一步是留意症状的变化。COPD 症状会根据天气、情绪、过敏、高海拔、运动，甚至使用空的吸入器而发生变化。

您比任何人都更了解您的身体。务必要在最初出现突发迹象时联系您的医疗护理提供者。



## 恶化的早期警示

每名 COPD 患者突发的警示可能有所不同。务必要了解您自己突发时的状况。如果您最近有过突发的情况，请考虑一下当时的状况和感觉。您在疾病开始时注意到哪些症状？以下列出了一些常见的突发早期警示。

- 发烧
- 比平时更频繁地使用急救（快速缓解）药物
- 您咳出的粘液颜色、浓度或数量发生变化
- 异常疲倦
- 腿部和脚踝出现新的或更加严重的肿胀
- 喘气、咳嗽或呼吸急促比平时多
- 早晨头痛或头晕
- 感觉您的心跳加速或心脏剧烈跳动

如果您使用氧气，您可能会发现您需要的氧气比平时多

有时您的症状可能是因为其他更严重的疾病或严重的恶化的迹象。

如果您有以下情况，请致电 911 或您当地的急救服务：

- ✦ 严重的呼吸急促或胸痛。
- ✦ 嘴唇或手指发蓝或异常苍白。
- ✦ 意识模糊、迷惑或言语不清。



## 有助于减少因感染而恶化的几会的措施：

- 经常洗手，避免靠近有病的患者。
- 接种流感疫苗和肺炎疫苗（咨询您的医疗护理提供者，了解这些重要的疫苗接种）。
- 要经常遵循您的医疗护理提供者的处方服用您的维持（控制剂）和急救药物。当您感觉良好时，不要停止服药。它们是用来帮助控制您的COPD。
- 与您的医疗护理提供者一同填写我的 COPD 行动计划。如果您有突发的情况，您可以遵循该计划去做。样本计划可在慢性阻塞性肺病基金会网站获取，网址为 [copdf.co/my-copd-action-plan](http://copdf.co/my-copd-action-plan)。



## 制定避免和治疗恶化的计划

书面行动计划是护理您的疾病的重要部分。我的 COPD 行动计划分为几个部分。您的医疗护理提供者将为您提供遵循每个部分的说明。这些部分的颜色像交通灯一样：



红色表示停止！遵循您的行动计划中的步骤，按照指示使用您的药物，并立即致电您的医疗护理提供者。如果您在红色部分并且有严重的 COPD 症状，您可能需要拨打 911 或当地的急救服务。

黄色表示放慢，可能会发生突发情况，因此请遵循您的行动计划中的步骤。

绿色表明稳定或良好。

您和您的医疗护理提供者应共同填写我的 COPD 行动计划。应该至少每六个月将它更新一次。

## 在恶化期间

在突发期间，遵循我的 COPD 行动计划。您的计划可能包括更频繁地服用急救药物，或者您可能会在日常计划中增加更多药物。在通常情况下，医生会给突发的 COPD 患者开口服皮质类固醇和/或抗生素的处方。在某些情况下，您可能还需要在突发期间使用补充（额外的）氧气。这通常是暂时性的。

虽然您不可以经常能够避免 COPD 突发，但您可以帮助防止病情变得更坏。务必要留意即将突发的早期迹象。注意呼吸急促、咳嗽和发烧等症状加重。想想您的呼吸通常感觉如何，并在最初出现变化迹象时采取行动。

您比任何人都更了解您的身体！聆听您自己的身体，咨询您的医疗护理提供者，而最重要的是要遵循我的 COPD 行动计划。



请填写以下部分。到医生诊室就诊时请携带您在每一栏打勾。在最后一栏（空栏），写下我的姓名：  
我的医生：  
紧急联系：  
标。

我能做到	清洁
我能做到，但稍有限制	
我要挣扎才做到	
我无法做到	

我的绿色日

我的黄色日

我的红色日

\*如果服用

## 资源

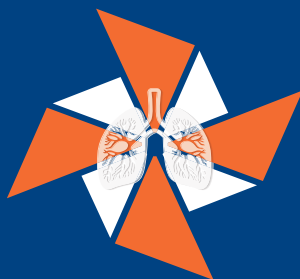
想要了解更多 COPD 恶化的相关信息，浏览慢性阻塞性肺病基金会网站，网址为 [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

想要得到帮助您治理COPD及与此病共同蓬勃地生活的信息，请浏览慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南，网址为 [copdf.co/guides](http://copdf.co/guides)

想要了解更多关于其他 COPD 患者对氧气使用的看法，请浏览 COPD Foundation 的在线社区 COPD360social，网址为 [www.copd360social.org](http://www.copd360social.org)

## 注释

[illegible]



# COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

[www.copdfoundation.org](http://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