

# 慢性阻塞性肺病 (COPD) 自我管理計畫

- 如果您吸煙，請開始採取戒煙措施
- 僅按處方指示服用所有藥物
- 了解並儘量避免引發您症狀的刺激物
- 保持健康的體重

## 綠色旗 - 一切正常

## 這意味著...



### 若您有：

- 沒有咳嗽或呼吸急促的現象
- 沒有喘鳴
- 胸部沒有緊迫感
- 您維持活動水準的能力沒有下降

- 您的症狀得到控制。
- 繼續按照指示服用您的藥物。
- 繼續進行可以耐受的日常活動
- 食用低鹽飲食
- 如有處方，按照處方的指示用氧
- 前往所有預約的醫生面診。

請再接再厲！

## 黃色旗 - 請注意

## 這意味著...



### 若您符合以下任何情況：

- 咳嗽的症狀加劇和/或痰量增加
- 在一般性活動中更容易出現呼吸急促
- 使用更多快速緩解藥物
- 平常精力狀況的變化：感到更加疲勞或煩躁不安
- 需要更多枕頭，或是需要坐在單人扶手沙發椅上才能睡覺
- 腳踝比平常更加腫脹
- 胸部有緊迫感
- 其他令您感到不適的症狀

- 繼續服用日常藥物
- 如有處方，按照處方的指示用氧
- 您服用的藥物可能需要調整。

若您的症狀沒有好轉，請致電您的醫生，或諮詢護士或醫療服務提供者。

姓名：

號碼：

指示：

若您看到黃色旗，請與您的醫療團隊緊密合作。

## 紅色旗 - 停下來想一想

## 這意味著...



### 若您有：

- 呼吸急促的現象沒有緩解
- 在靜息時也有呼吸急促的症狀
- 胸痛/胸部緊迫感沒有緩解
- 發燒，或因冷而發抖
- 在靜息時有喘鳴或胸部緊迫感
- 需要坐在座椅上睡覺
- 心率加快或心跳不規則
- 您的皮膚、甲床或嘴唇的顏色變灰或變藍
- 感到糊塗
- 咳血

- 這意味著您需要立即看醫生

如果可能的話，請通知您的醫療服務提供者的辦公室：

姓名：

號碼：

請遵照以下步驟：撥打 9-1-1

若您看到紅色旗，請撥打 9-1-1。緊急情況！