

即刻戒菸 改善肺氣腫的第一步

文／胸腔內科 主治醫師 涂智彥

72歲的王伯伯長期抽菸（每天1包菸，已抽了40年），近半年來，半夜常因不斷咳嗽且痰多而無法入睡，甚至會覺得呼吸困難，呼吸有咻咻聲，嘴唇還發紫，白天走起路來，呼吸更是困難。過去這3個月，他自行買了成藥吃想要止咳化痰但無效，故來胸腔科門診就醫。醫師為他安排了胸部X光及肺功能檢查，X光顯示肺氣腫，肺功能顯示有第3級的氣道阻塞，診斷為嚴重型肺氣腫。

王伯伯：「醫生，我為何會得到這種喘氣困難的病？我是氣喘嗎？」

醫師：「阿伯，這種病跟您長期抽菸有關，呼吸時有咻咻的聲音不一定是氣喘，你罹患的不是氣喘，而是肺氣腫。」

王伯伯：「要怎樣才會改善喘的毛病？」

醫師：「第一步一定要戒菸，我會再開給您吸的藥和一些吃的藥。」

王伯伯：「戒菸後，肺氣腫就會痊癒嗎？」

醫師：「肺氣腫不會因戒菸而痊癒，但戒菸再配合藥物治療，以及做一些肺部復原運動，不舒服的症狀是可以減輕的。」

王伯伯：「除了戒菸，有什麼東西不可以吃？有什麼要注意的？」

醫師：「這種病最好不要吃冰的東西，還要注意保暖，如果突然發燒，痰愈來愈多或愈來愈喘，就要提早回來門診。」

王伯伯：「唉！早知道會喘成這樣，早點戒菸就好啦！！」

醫師：「您不必太過擔心，只要好好用藥和配合適當的運動，並持續門診追蹤，呼吸困難就可控制在較穩定的狀態」。

接下來，醫師為王伯伯安排戒菸治療及規則的肺復原運動，同時開給他吸入性擴張劑。經以上治療，王伯伯咳嗽及呼吸困難的症狀一一受到控制，3個月後回門診追蹤，肺功能已改善。

肺氣腫揭祕

病因：

肺氣腫為慢性阻塞性肺病，是一種呼吸氣流受阻，而且無法以藥物完全恢復的疾病。其形成原因多是由於吸入有害微粒或氣體至肺部，引起不正常的發炎反應，進而破壞肺部組織，造成肺泡擴張，間隔變窄，肺



患者的肺部變化

泡孔擴大與肺泡間隔斷裂，擴張的肺泡融合成較大的囊腔，主要分布在兩側上肺葉（左圖）。所以會如此，最主要的危險因子為

「抽菸」，少數是由其他工業塵埃和化學煙霧、空氣汙染所致。

症狀：

肺氣腫的症狀有慢性咳嗽、咳痰、常感胸悶等。輕者僅在體力勞動時發生氣促，隨著肺氣腫程度加重，呼吸困難逐漸明顯，甚至在休息時也會出現呼吸困難。

診斷：

診斷工具主要有二，一是胸部X光，從X光可看到胸廓擴張、肋間隙增寬、肋骨平行、橫膈降低且變平、兩肺野的透亮度增加等現象（右圖）。二是肺功能檢查，根據病患吹氣所呈現的肺功能，可將氣道阻塞分為4級：第1級（輕度），第2級（中度），第3級（重度），第4級（極重度）。

治療：

- 1.患者首先必須避免接觸危險因子，即刻戒菸。
- 2.適當使用長效型或短效型的吸入型氣管擴張劑，如：氨茶鹼、 β_2 受體興奮劑或吸入性抗乙醯膽鹼藥物。如有過敏因素存在，可適當給與吸入型類固醇治療。
- 3.若是氣道感染造成急性發作 可根據病原菌或臨床經驗，應用有效抗生素及靜脈注射類固醇治療。

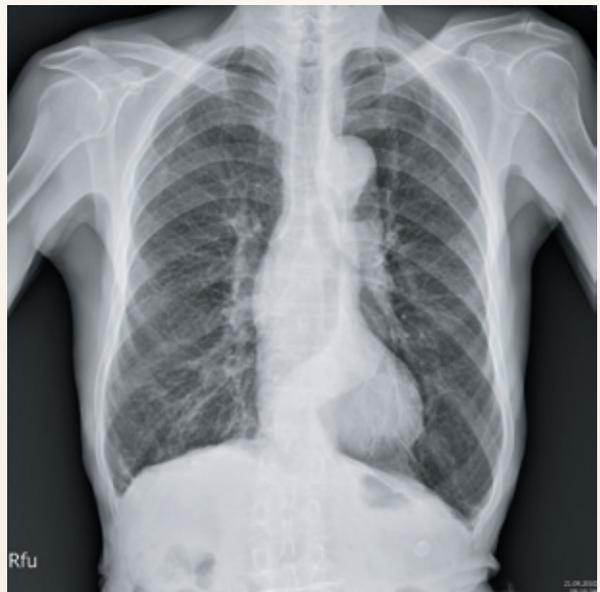
4.加強呼吸功能鍛鍊，多做腹式呼吸及縮唇深慢呼氣，以促進呼吸肌的活動和膈的活動能力。

5.適當使用氧氣治療，這對血中含氧量不足的肺氣腫病患是很需要的。缺氧病患若能每天給氧12-15小時，能延長壽命，若能做到每天24小時的持續氧療，效果更好。

6.物理治療，視病情制定方案，例如氣功、太極拳、呼吸操、定量行走或登梯練習。

7.建議接種流感疫苗和肺炎疫苗，以預防因感染而使肺氣腫惡化。

要防範肺氣腫剝奪自己暢快呼吸的權利，戒菸是首要課題，且應注重環境衛生，做好個人勞動保護，及早避免一手菸、二手菸及工業粉塵給呼吸道帶來傷害。一旦罹病，除了與醫師配合好好治療之外，日常生活中更要注意保暖，不要受涼，預防感冒，否則連呼吸都不得自由，將是何等痛苦啊！☹



肺氣腫的胸部X光影像