

慢性阻塞性肺病的 飲食對策

文／臨床營養科 營養師 賴雅琪

小美（化名）的爺爺有感於年事已高，想戒掉抽菸已三十多年的習慣。但最近小美發現爺爺常常咳嗽，且呼吸不順暢，於是陪爺爺去看診，經醫師診斷為「慢性阻塞性肺病」。

什麼是慢性阻塞性肺病？

慢性阻塞性肺病是一種慢性的呼吸道疾病，包括肺氣腫、慢性支氣管炎以及肺心症。

誰容易罹患慢性阻塞性肺病？

通常以年長者較易罹患此病，且男性罹患率高於女性。另外，抽菸者更是罹患慢性阻塞性肺病的高危險群。

常見症狀

常見的症狀有：長期咳嗽、有痰、呼吸困難。

營養照護須知

患者常因呼吸功能衰退而容易有喘的現象，且因進食量下降而導致體重減輕，長期如此容易營養不良。在營養照護上需注意的地方如下：

- **戒菸**：為避免增加肺臟負擔，若你是老菸槍，戒菸是當務之急！
- **維持理想體重**：體重過輕者，應提高熱量、蛋白質的攝取，以改善營養不良的現象。體重過重者，必須限制熱量的攝取，以免產生過多二氧化碳而增加呼吸的負擔。
- **高脂低糖的飲食型態**：可以降低二氧化碳的產生
- **在飲食中增加脂肪的比例，並減少碳水化合物（如：甜食、含糖飲料等）的攝取**：可減少二氧化碳產生、緩解病患容易喘的症狀。
- **充足的水分攝取**：對於沒有水腫、腹水或心臟、腎臟疾病的慢性阻塞性肺病患者而言，充足的水分攝取可以促使呼吸道的分泌物變稀而易咳出。
- **進食問題與對策**

進食問題	對策
進食時呼吸短促	1.先休息片刻，直到緩解再繼續進食。 2.進食時，將腳平放地板上，肘放桌上，上身前傾，以充分利用輔助肌，預防噎食。
食慾不振、厭食	1.少量多餐 2.提供體積小熱量較高的食物（如：濃湯、純度高且糖度低的巧克力）。 3.必要時可搭配使用濃縮的配方營養品。



● 其他：

- 1.避免吃含咖啡因的食物，以免干擾藥物作用。
- 2.減少鹽的攝取，包括醃漬品、白麵線等含鈉量高的食物及調味料，以防水份滯留而影響呼吸。
- 3.慢性阻塞性肺病患者只要配合醫師治療，攝取適當的熱量及營養素，即可避免營養不良，並擁有良好的生活品質。🌍