

顧肺五招做得好 暢快呼吸沒煩惱

1 戒菸要趁早

2 吸藥吸得好

3 運動要做好

4 營養要剛好

5 疫苗不可少



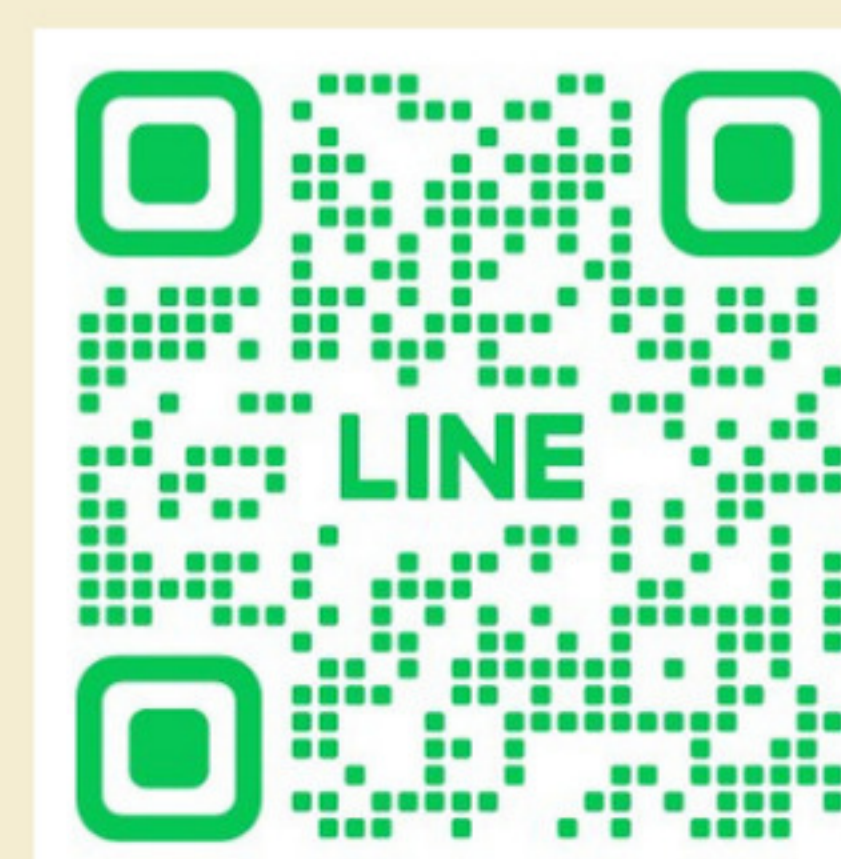
GOOD 肺五招 看過來



藥物諮詢專線

07-803-6783轉3211

07-803-6783轉3325



本院胸腔照護
團隊官方帳號



高雄市立小港醫院
(委託高雄醫學大學經營)
胸腔照護團隊印製

1 戒菸要趁早



吸菸或二手菸為最主要危險因子

2 吸藥吸得好



藥物能減緩肺阻塞的症狀

3 運動要做好

噤嘴式呼吸



上肢運動



一次停留10秒，重複3-5次。
一天可執行3-4回。

下肢運動



吸氣走2步

吐氣走4步



騎腳踏車運動
(一周可執行3-5次，一次30分鐘)

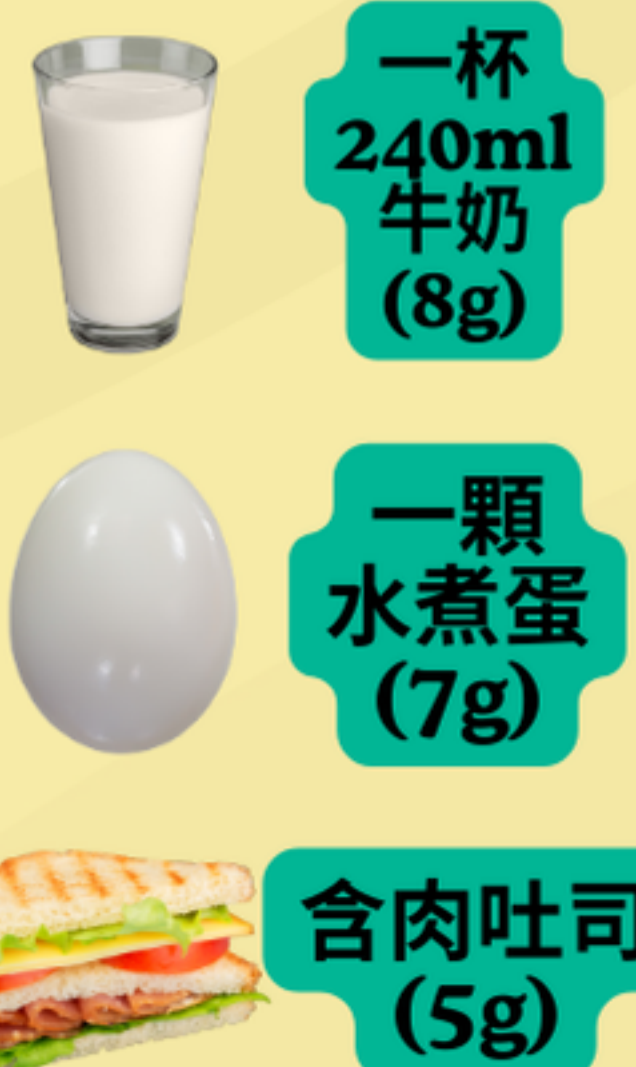


抬腿運動
(一次停留10秒，重複3-5次。一天可執行3-4回。)

4 營養要剛好

- 均衡飲食
- 少量多餐
- 選優質蛋白質
- 適當飲水
- 勿食刺激或過冷熱食物

早餐



一杯 240ml 牛奶 (8g)

一顆 水煮蛋 (7g)

含肉吐司 (5g)

午餐



一塊 煎魚 (21g)

白飯 (5g)

晚餐



滷雞腿 (14g)

豆腐 (7g)

白飯 (5g)

5 疫苗不可少

台灣2023肺阻塞治療指引建議肺阻塞患者須接種疫苗，又以以下兩種疫苗最為重要：



流感疫苗(每年注射)

肺炎鏈球菌疫苗