

慢性阻塞性肺病(COPD)

为自己的健康该怎样做

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

What to do for my health

慢性阻塞性肺病(COPD)包含慢性支气管炎及肺气肿。两者若同时出现, 会使得难以把气流呼出肺部。

COPD 是无法治愈的, 但有些事情是您能够做的: 控制症状、服用药物及学习如何照料自己。保持活跃和做运动对您的健康很重要。



密切注意 ‘病情突然加剧’

- 我会与医生谈谈应对‘病情突然加剧’的计划。
- 如果我在 48 小时内发现两项或以上的这些变化, 我知道要**马上**开始‘病情突然加剧’计划:
 - 气促增加
 - 咳嗽或痰(黏液)增加
 - 痰的颜色有变
- 如果在两天之内我的情况没有好转, 我会打电话给我的医生。

服用药物

- 我知道我的药物如何影响我的呼吸。
- 我知道如何及何时服药。
- 我打算按方配药。我知道药剂师能核查我怎样服药。

我的 紧急 喷药器	
-----------------	--

我的 安定 喷药器	
-----------------	--

戒烟

- 如果我吸烟, 我知道我为自己的健康能做的最好的事情就是戒烟。
- 我知道我能致电 1-877-455-2233 获得帮助戒烟(www.quitnow.ca)。



见我的护理团队

- 我打算在一个星期内致电家庭医生, 进行预约。
- 我与医生谈谈有关应付‘病情突然加剧’计划及接种事宜。
- 我将要求被送去参加 COPD 教育课程, 以便对 COPD 有更多的了解。



取得帮助

- 我知道如果我长时间感到焦虑不安或悲伤, 我可以寻求帮助。
- 我可以致电 **8-1-1** (HealthLinkBC), 与注册护士谈谈我的担忧。

服务及支援

Community Respiratory Services

COPD 教育 604-514-6106

呼吸疾病康复计划

Respiratory Rehabilitation Programs

Abbotsford Regional Hospital

604-851-4700 内线 642215

Chilliwack General Hospital

604-795-4141 内线 614244

Jim Pattison Outpatient Care
and Surgery Centre

604-953-9704

Langley Memorial Hospital

604-534-4121 内线 745273

New Westminster iConnect

604-523-8800

Ridge Meadows Hospital

604-463- 1820

Get up and Go Exercise Classes

(为 65 岁及以上人士而设)

当地社区中心

致电 604-587-7866 查询就近的地点

费用由每间社区中心制定

Winskill Aquatic and Fitness Centre

604 -952- 3000

COPD 课程 (Ladner Rec Center)

运动与呼吸控制

节省体力与营养

HealthLinkBC

8-1-1

与护士、营养师或药剂师谈话。

全天 24 小时开放

可用 130 种语言提供服务 – 只要用英语说出您的语言，然后等口译员来接听电话。

www.healthlinkbc.ca

BC Lung Association

1-800-665-5864

‘Better Breathers’互助小组

更多有关肺病的信息

www.bc.lung.ca

BreathWorks Helpline

1-866-717-2673

与受过专门训练的 COPD 教育工作者谈话

www.lung.ca

Institute for Heart and Lung Health

为病人而设的资源(包括预防及自我照顾工具)

心脏 + 肺部公众教育资源

Heartandlung.ca

COPD International

信息、论坛及聊天室

www.copd-international.com

Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767

糖尿病或慢性病教育

获维多利亚大学支持

www.selfmanagementbc.ca

QuitNow BC

1-877-455-2233

戒烟并保持不吸烟

www.quitnow.ca

我是在自己的 COPD 独特体验方面的专家。
我是在处理自己的 COPD 方面最重要的人。

www.fraserhealth.ca

这些资料并不取代医护人员给您的建议。