

- 1.戒煙：吸煙是導致慢性阻塞性肺部疾病的主要誘因，戒菸可以減緩疾病的惡化及發展
- 2.多喝水，可使痰液變稀容易排出；也可利用蒸氣吸入，稀釋痰液幫助痰液咳出
- 3.常作深呼吸並咳嗽，以清出喉中的痰
- 4.充分休息及睡眠，避免過度疲倦，保持情緒平穩
- 5.不可隨便吃安眠藥或鎮靜劑
- 6.飲食宜少量多餐，細嚼慢嚥，勿吃太飽；餐前可先休息，餐後不要立刻躺下；選擇高熱量、高蛋白質之食物，易咀嚼的食物；多吃蔬菜，避免便秘
- 7.避免重棉被蓋在胸上
- 8.學習噤嘴式呼吸：由鼻子吸氣，由嘴唇像吹蠟燭一樣的慢慢“吹”出氣
- 9.如呼吸困難可採直坐，身體前傾坐著或半臥等姿勢緩解
- 10.適度的活動可增強體力、耐力和抵抗力，走路是一項不錯的選擇
- 11.至寒冷的戶外要用圍巾、口罩遮住口鼻
- 12.感冒流行時，勿至電影院、菜市場、公園等公共場所，多洗手
- 13.家中勿飼養有毛動物；地毯、毛毯應常清洗或避免使用
- 14.依醫囑服藥，有痰量增多、顏色變灰變黃或胸痛、呼吸困難加重等不適，應立即就診