

慢性阻塞性肺病 (COPD) 自我管理计划

姓名 _____

日期 _____

不要吸烟并避免二手烟。

绿色区域：在控制之中

- ✓ 我呼吸顺畅，无咳嗽或呼吸短促。
- ✓ 我没有喘鸣。
- ✓ 我没有出现胸闷。
- ✓ 我无需降低活动水平，因为我能够维持我正常的活动水平。



绿色意味着我应该：

- ✓ 继续按医嘱服药。
- ✓ 在可耐受情况下继续进行常规活动。
- ✓ 遵循低盐饮食。
- ✓ 如果开具处方，请佩戴氧气（面罩）。
- ✓ 赴约所有的医师看诊。

黄色区域：警告

- ✓ 我的咳嗽和/或咳痰情况加重并有症状。
- ✓ 在日常活动水平下，我的呼吸短促情况有所恶化。
- ✓ 我增加了所使用的快速缓解药物的药量。
- ✓ 我平时的体能水平发生了变化——或者疲倦增加，或者无法睡眠的情况增加。
- ✓ 我需要更多的枕头才能睡觉。
- ✓ 我的脚踝肿胀情况比平时更频繁。
- ✓ 我有胸闷。



黄色意味着我应该：

- ✓ 继续服用每日药物。
- ✓ 如果开具处方，请使用氧气。
- ✓ 联系我的医师、护士或家庭保健护士，以讨论我的症状变化和可能的药物调整。

医师联络信息：

医生： _____

电话： _____

红色区域——医疗警报！

- ✓ 我有无法缓解的呼吸短促、胸痛或胸闷。
- ✓ 我在休息状态下有呼吸短促、喘鸣或胸闷。
- ✓ 我心跳加快或心跳不规律。
- ✓ 我发烧或打寒颤。
- ✓ 我需要坐着或坐在椅子上睡觉。
- ✓ 我的皮肤、甲床的颜色发生了变化，或者我的嘴唇呈灰色或蓝色。
- ✓ 我感觉意识模糊或咳血。



红色意味着我必须：

- ✓ **采取行动！**
- ✓ **立即前往急诊室或拨打9-1-1！**

美国肺脏协会 (American Lung Association)。慢性阻塞性肺病行动计划 (COPD Action Plan)。 <https://www.lung.org/getmedia/c7657648-a30f-4465-af92-fc762411922e/fy20-ala-copd-action-plan.pdf>

国家心肺血液研究所 (National Heart, Lung, and Blood Institute)。 <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>

本材料由老龄化和残疾服务部 (Aging and Disability Services) 编制，经健康服务咨询小组 (Health Services Advisory Group, HSAG) 医院质量改进承包商 (Hospital Quality Improvement Contractor, HQIC) 许可，根据与美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 下属机构联邦医疗保险与联邦医疗补助服务中心 (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) 的合同改编使用。所呈现内容不一定反映 CMS 的政策。出版号：XS-HQIC-XT-04072021-04

此信息仅用于教育目的。HSAG 并不代表或保证此信息适用于任何特定患者的护理或治疗。此内容并不构成医师的医疗建议，且不得用作执业医师或其他医疗保健提供者的治疗或建议的替代。

