長者防寒知識講座2024

陳銳堅醫生
東區醫院內科顧問醫生

預防肺炎及呼吸道傳染病

健康建議

- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手

- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟

- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期**把半公升水倒入所有排水口**

- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋

- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**

- 有**顏色/摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上**
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部
- 在沒有成人監管下，2歲以下幼兒不應使用口罩

更多抗疫資訊：

衞生防護中心網站 **www.chp.gov.hk**

衞生防護中心Facebook專頁 **fb.com/CentreforHealthProtection**

衞生署健康教育專線 **2833 0111**

衞生防護中心

衞生署

香港特別行政區政府新聞處設計
政府物流服務署印

老友記，提提你：
正確佩戴外科口罩

1 佩戴口罩前，
必須先清潔雙手

2 有顏色/摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上

3 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴

4 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，
使口罩緊貼面部

5 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生防護中心網站 Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衞生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衞生署健康教育專線 Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111

衞生署 Department of Health

正確脱下及妥善棄置外科口罩

Proper Removal and Safe Disposal of a Surgical Mask

1 脱下口罩前，必須清潔雙手

Perform hand hygiene before taking off a mask

2 把口罩的橡筋從雙耳除下

Hold both the ear loops and take off the mask gently

3 盡量避免觸摸口罩向外的部份

Avoid touching the outside of mask

4 把使用過的口罩放進有蓋垃圾箱內

Discard the used mask in a lidded rubbish bin

5 脱下口罩後，必須立即清潔雙手

Perform hand hygiene immediately after taking off the mask

6 口罩不可重複使用

如有破損或弄污，應立即更換

Mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled

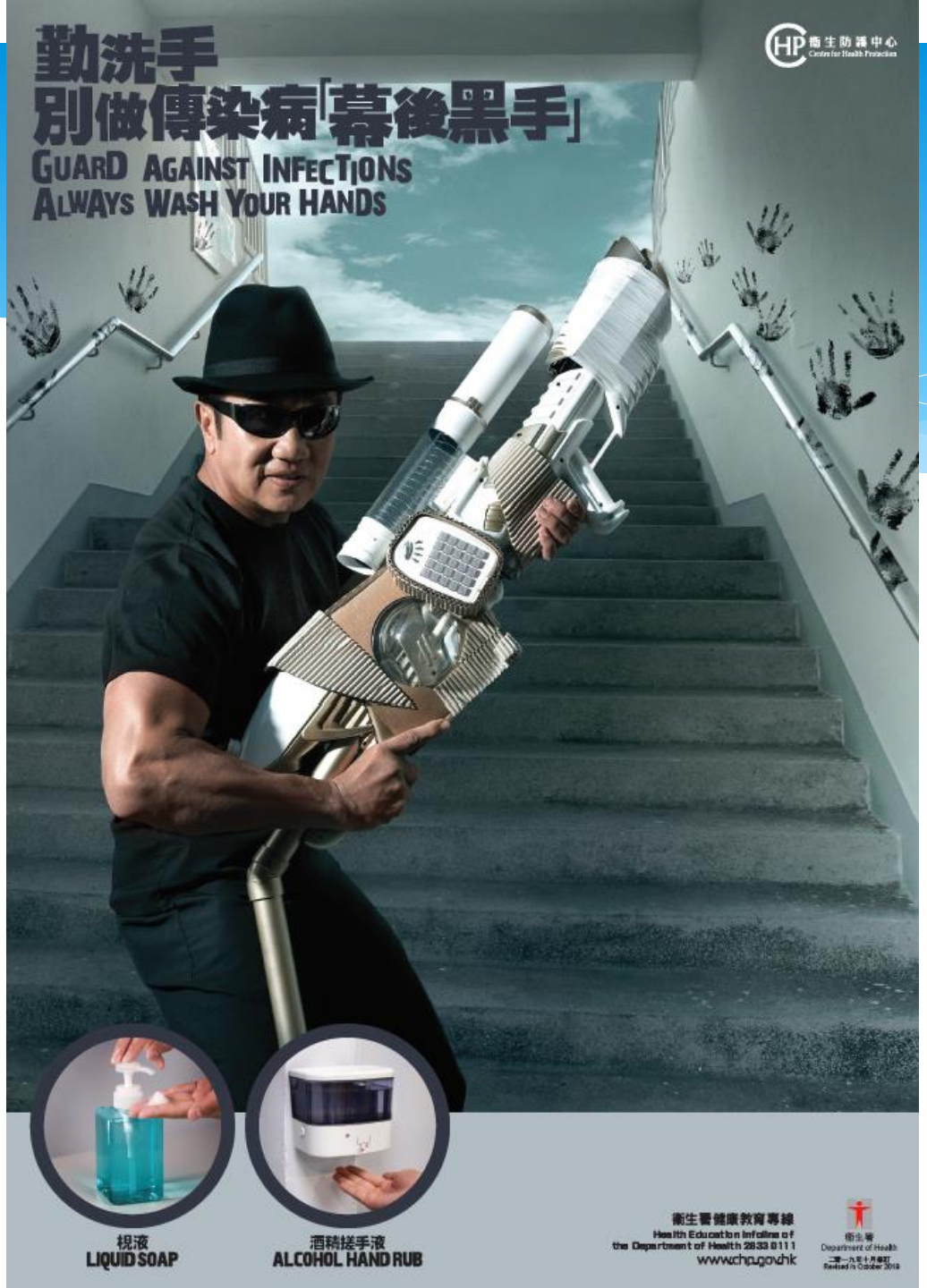
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111

衛生署
Department of Health


勤洗手
別做傳染病「幕後黑手」
GUARD AGAINST INFECTIONS
ALWAYS WASH YOUR HANDS
衞生防護中心
Centre for Health Protection
梘液
LIQUID SOAP
酒精搓手液
ALCOHOL HAND RUB
衞生署健康教育專線
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111
www.chp.gov.hk
衞生署
Department of Health

五個潔手時刻

員工要嚴遵五個潔手時刻：

* 1. 接觸病人前
* 2. 執行清潔/ 無菌程序前
* 3. 接觸體液後
* 4. 接觸病人後
* 5. 接觸病人周圍環境後

不要讓病菌散播

正確使用酒精搓手液

當雙手沒有明顯污垢時，可用
含70至80%酒精搓手液潔手

使用前要看
清楚有效日期

用足夠的份量，
即大約3至5毫升

搓手的技巧跟洗手
一樣，最少20秒

讓酒精自然揮發，
不要用紙巾抹乾

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衞生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衞生署
Department of Health

衞生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health

不要讓病菌散播

如廁後 先蓋 廁板再沖廁

沖廁時的氣流可將馬桶內的菌沖至6呎外，污染四周環境

蓋好廁板再沖廁

不要讓病菌散播

如廁時要 注重 衞生

如廁前用濕紙巾和酒精消毒廁板

蓋好廁板再沖廁

吐痰應用紙巾包好再丟

如廁後徹底清潔雙手

衞生防護中心 Centre for Health Protection
衞生防護中心網站 Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk
衞生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage fb.com/CentreforHealthProtection
衞生署 Department of Health
衞生署健康教育專線 Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111
二零二零年一月製作 Produced in January 2020

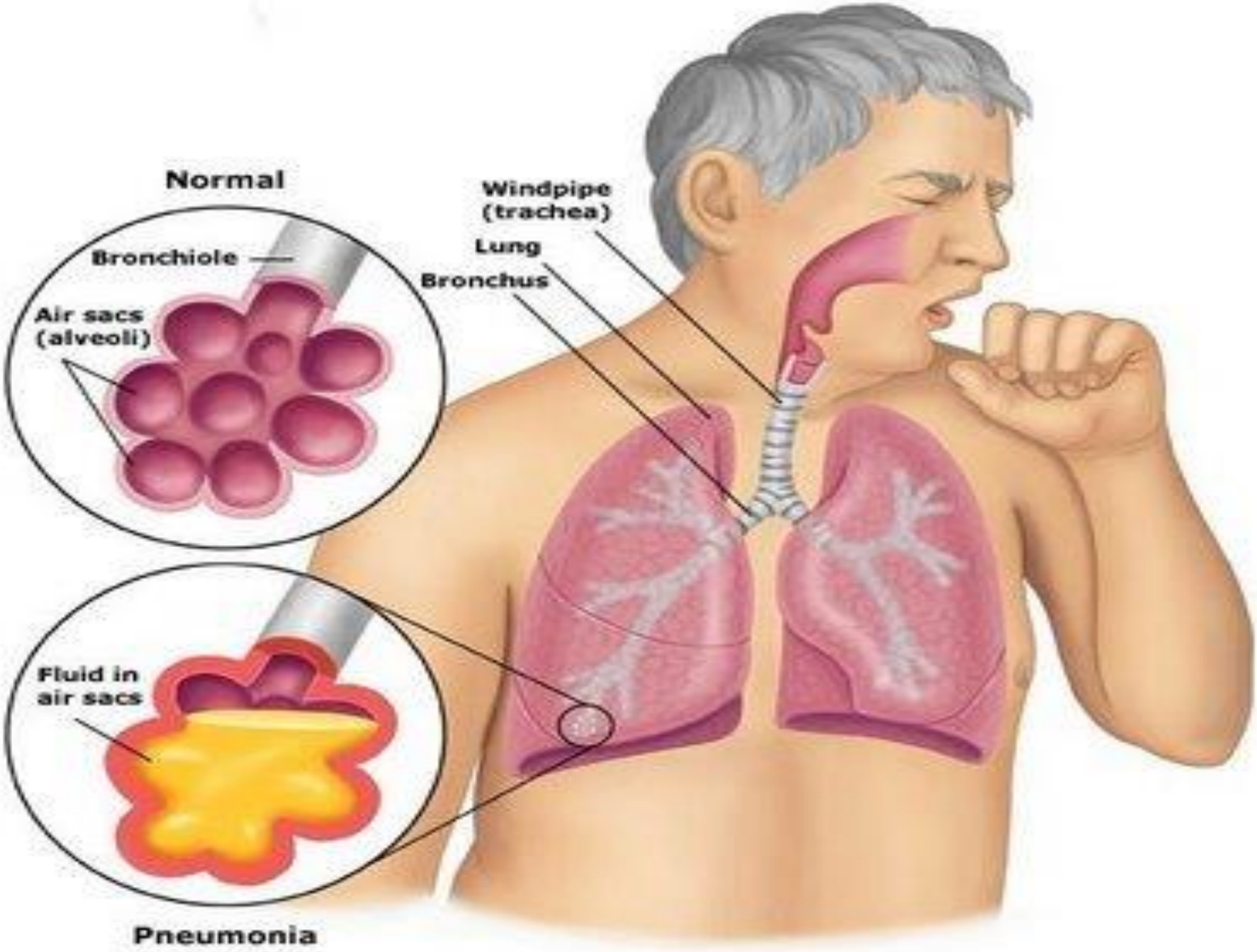
衞生防護中心 Centre for Health Protection
衞生防護中心網站 Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk
衞生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage fb.com/CentreforHealthProtection
衞生署 Department of Health
衞生署健康教育專線 Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111
二零二零年一月製作 Produced in January 2020

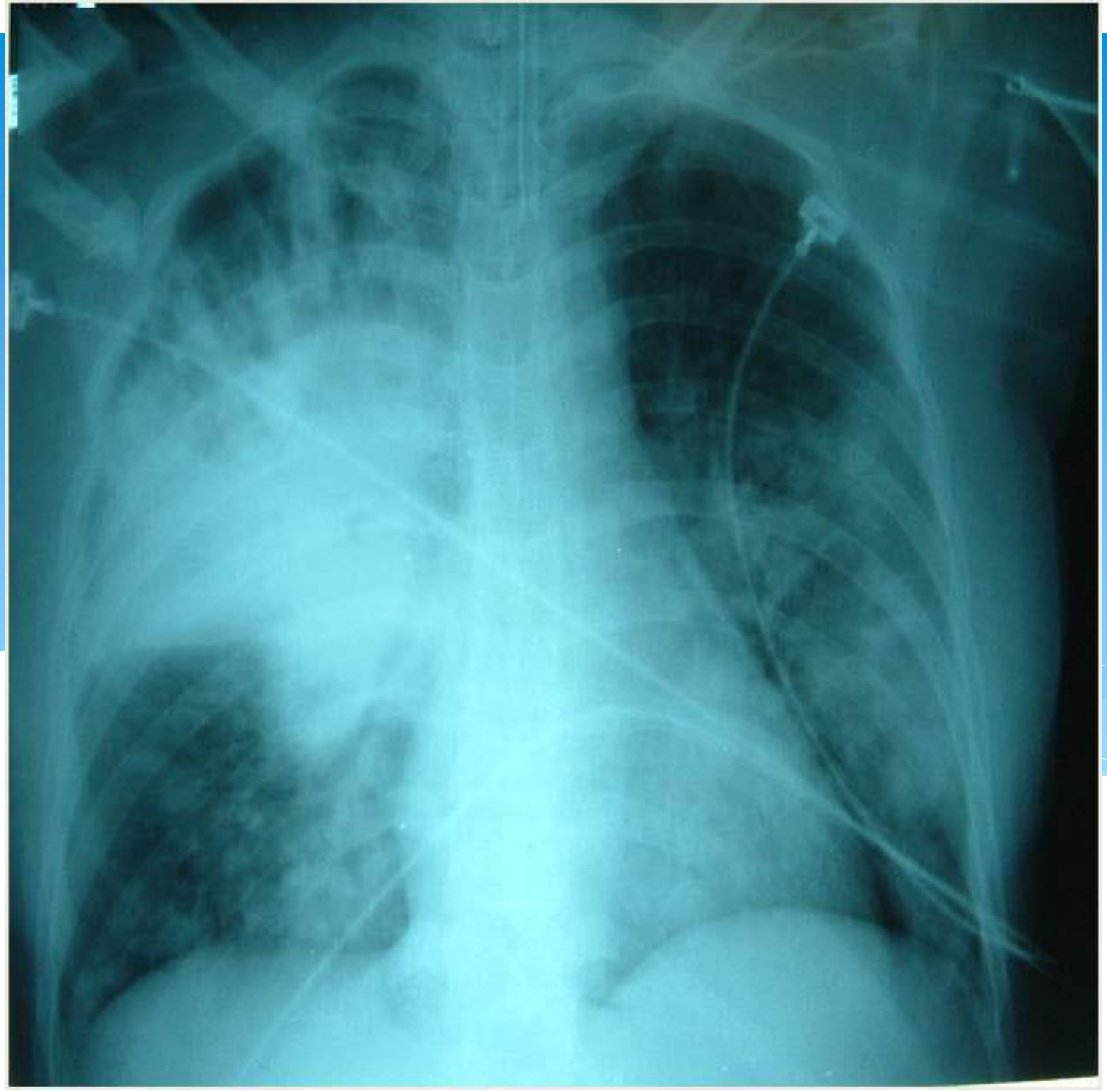
預防肺炎、流感

肺炎的症狀

肺炎的症狀可包括：

* 皮膚、嘴唇、舌頭和手指因缺氧而呈青紫色
* 呼吸困難和喘鳴
* 呼吸和咳嗽時胸痛
* 咳嗽
* 痰呈綠色或黃色
* 發燒和發冷


Normal
Bronchiole
Air sacs
(alveoli)
Fluid in
air sacs
Pneumonia
Windpipe
(trachea)
Lung
Bronchus



肺炎高危人士

* 肺炎是由細菌、病毒、真菌或寄生蟲引致的肺部感染，任何年齡人士均有可能患上。長者（65歲以上）最容易受感染
* 肺炎通常由感冒或流行性感冒引起
* 流感會使人更容易患上細菌性社區感染肺炎
* 繼發性細菌性肺炎是導致流感患者發病和死亡的重要原因
* 患上阻塞性肺病、糖尿病和心臟衰竭等慢性疾病的長者亦較易受到感染
* 癌症及服用類固醇或抗排斥藥等而導致免疫系統較弱的人士

A、B流感比一比

	A型流感	B型流感
流行病毒株	H1N1、H3N2	維多利亞株、山形株
症狀	發燒逾38度、全身倦怠、肌肉痠痛、上呼吸道症狀如鼻塞、流鼻水、喉嚨痛等	與A型流感相同，幼童易小腿痠痛
流行	易變異產生新病毒株，引發流行	相對穩定，傳播規模小
易感染族群	老年人與幼童，H1N1還易侵犯中壯年	幼童
併發	常見肺炎，其次為腦炎、心肌炎	
治療	抗病毒藥劑如克流感、樂瑞莎	

肺炎併發症和相關疾病

* 如肺炎已影響兩邊肺部、並導致換氣失敗，就會引發急性呼吸窘迫綜合症
* 菌血症（細菌入血）
* 支氣管擴張症（氣管受損所致）
* 肺膿腫
* 胸腔積液（在胸腔壁和肺之間積聚液體）
* 感染性休克可能引發循環系統衰竭，導致腎衰竭和凝血異常

預防勝於治療

* 應保持良好的個人及環境衞生習慣
* 保持室內空氣流通
* 如有不適，應避免前往人多擠逼、空氣欠流通的公眾地方
* 當有呼吸道感染的症狀，應佩戴外科口罩，並盡快求診
* 注意飲食均衡、恆常運動、休息充足及不吸煙

預防季節性流感健康建議

當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手。

接種季節性流感疫苗。

雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手。

打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手。

如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。

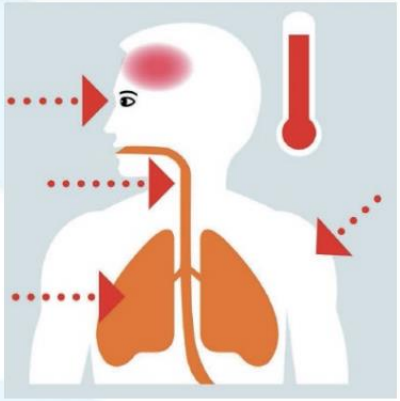
衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

季節性流行性感冒

- 季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病
- 在本港，流感一般於一至三 / 四月和七、八月較為流行
- 已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型

病徵



- 發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等
- 咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退
- 免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡

預防方法

- 季節性流感疫苗接種
  - 流感病毒與2019冠狀病毒亦可能於今年冬季流感季節同時傳播。齊來對抗病毒，保障健康並減低對醫療系統構成壓力
- 個人衞生
- 環境衞生

滅活季節性流感疫苗

生產過程需時約五至六個月：

世界衛生組織(世衛)收集和分析全球流感數據，預測下一流感季節流行的病毒株，並就三價和四價季節性流感疫苗配方作出建議。

世衛每年二／三月就北半球下一流感季節作出建議。

疫苗製造商把病毒株注入已受精的雞蛋內培植複製。

根據世衛的建議，專門的實驗室會研發合適及安全的疫苗病毒供生產疫苗。

香港位處北半球，而冬季流感季節通常在一月至三／四月間發生，因此採用給北半球的建議。

疫苗須經過分解、滅活、純化及測檢的程序。

通過測試確定有效、無菌和安全後，將向各國家／地區監管機構取得批准，並將疫苗分發到市場。

滅活流感疫苗是否安全？可能有甚麼副作用？

* 滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士會在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重的過敏反應，患者必須立即求醫。

* 有研究顯示在感染流感後出現吉-巴氏綜合症的風險 (每 100 萬個感染者有 17.20 宗個案) 遠比接種流感疫苗後 (每 100 萬個接種疫苗的人士中有 1.03 宗個案) 為高。

季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症
- 基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康
- 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感

2024/25流感疫苗
接種季節又到喇！
所有年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，
每年都應接種流感疫苗，減少出現併發症及死亡機會。
高風險組別人士可到哪裏免費或獲資助接種流感疫苗？
50歲或以上
一般人士：
家庭醫生
地區康健中心
長期病患人士：
定期覆診的公營或私家診所
孕婦
家庭醫生
公營或私家產前檢查診所
18至49歲
合資格的智障或傷殘人士：
領取綜援的長期病患人士：
定期覆診的公營或私家診所
家庭醫生
2至18歲以下
一般兒童：
疫苗學校外展接種計劃
家庭醫生
長期病患人士：
定期覆診的公營或私家診所
6個月至未滿2歲
家庭醫生
母嬰健康院
備註：
[1] 其他人士，包括居於院舍的院友、醫管局長期住院病人、家傭業從業員及從事養豬及屠宰豬隻行業的人士，相關機構會安排接種流感疫苗。
[2] 參與「疫苗資助計劃」的家庭醫生或私家診所名單可參閱：https://apps.hcv.gov.hk/public/tc/SPS/Search 。
[3] 提供流感疫苗接種的地區康健中心名單可參閱: https://www.dhc.gov.hk/tc/ 。
[4] 免費或獲資助接種流感疫苗的長期病患類別可參閱: https://www.chp.gov.hk/tc/features/46393.html。
[5] 殘疾人士包括領取傷殘津貼人士、綜援標準金額類別為「殘疾程度達100%」或「需要經常護理」的人士。智障人士包括持有殘疾人士登記證（註明「智障」或「弱智」）或註冊醫生／指定機構證明書。
[6] 6個月至未滿24個月兒童的家長可透過網頁預約在母嬰健康院接種疫苗：https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/sivfhs/index_tc.jsp 。
衞生防護中心
Centre for Health Protection
疫苗接種計劃
Vaccination Schemes
查詢 Enquiry | 2125 2125
衞生署
Department of Health

肺炎球菌感染

* 由肺炎鏈球菌（肺炎球菌）引致的疾病。
* 肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。
* 此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜（引致腦膜炎）和血液（引致菌血症及敗血病）導致嚴重甚至致命的疾病。

傳染病系列

肺炎球菌感染

衞生防護中心

衞生署

病原體

肺炎球菌感染是由肺炎鏈球菌（肺炎球菌）引致的疾病。

病徵

肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜（引致腦膜炎）和血液（引致菌血症及敗血病），導致嚴重甚至致命的疾病。

病徵視乎身體受感染的部位而定：

- 中耳炎：可能出現發燒、耳痛或有分泌物流出；若重複感染，聽覺或會受損。
- 肺炎：可能出現發燒、呼吸急促、發冷和帶痰的咳嗽；嚴重者可能死亡。
- 腦膜炎：可能出現發燒、頸部僵硬及精神昏亂，並可能引致長期聽覺受損，甚至死亡。
- 菌血症及敗血病：可能出現關節痛和發冷，並可能出現身體其他部位同時受感染，例如肺炎和腦膜炎。

傳播途徑

肺炎球菌常見於健康人士的鼻及咽喉，尤以兒童較為普遍。有時候，這些細菌會引發感染。肺炎球菌主要經患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫，與患者親密接觸或觸摸被這細菌污染的物件而傳播。

潛伏期

約1 - 3天

高危組別

- 幼童
- 長者
- 其他高危人士：
  - 曾患侵入性肺炎球菌病
  - 免疫力受損，如無脾臟患者、癌病患者、愛滋病患者等
  - 長期病患者，如糖尿病患者
  - 植入了人工耳蝸

治理方法

合適的抗生素可治療肺炎球菌感染，但抗藥性肺炎球菌的出現令治療更加困難。

預防方法

接種肺炎球菌疫苗

- 現時有多種安全又有效預防肺炎球菌感染的疫苗
- 新生嬰兒應該按照「香港兒童免疫接種計劃」的建議接種疫苗。家長可向家庭醫生或衞生署母嬰健康院查詢詳情
- 年屆65歲或以上的長者，也應接種肺炎球菌疫苗。在「政府防疫注射計劃」或「疫苗資助計劃」下，他們可獲免費或資助接種
- 高危人士可諮詢家庭醫生有關接種疫苗事宜，以保障個人健康

注意個人衞生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾
- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力

注意環境衞生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 － 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 － 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩

衞生防護中心網站 www.chp.gov.hk

衞生署健康教育專線 2833 0111

二零一九年十一月修訂

肺炎球菌疫苗接種計劃

接種肺炎球菌疫苗可預防嚴重甚至致命的侵入性肺炎球菌疾病。
長者患上侵入性肺炎球菌疾病後病情通常較為嚴重，因此接種疫苗對長者尤為重要。

長者可到哪裏免費或獲資助接種肺炎球菌疫苗?

一般人士：☑ 家庭醫生

長期病患人士：☑ 定期覆診的公營或私家診所

備註：

[1] 可免費或獲資助接種的肺炎球菌疫苗包括二十三價肺炎球菌疫苗及十五價肺炎球菌疫苗。請向醫護人員諮詢合適接種的疫苗。
[2] 參與「疫苗資助計劃」的家庭醫生或私家診所名單可參閱: https://apps.hcv.gov.hk/public/tc/SPS/Search 。
[3] 免費或獲資助接種肺炎球菌疫苗的長期病患類別可參閱: https://www.chp.gov.hk/tc/features/108124.html。
[4] 領取綜援的65歲或以上人士亦可於醫管局普通科門診診所及長者健康中心(只限會員)接種肺炎球菌疫苗。

衞生防護中心
Centre for Health Protection

疫苗接種計劃

Vaccination Schemes

查詢 Enquiry | 2125 2125

衞生署
Department of Health

65歲或以上長者接種肺炎球菌疫苗

儘早接種疫苗！

可預防嚴重甚至致命的
侵入性肺炎球菌疾病

1. 為什麼長者須接種肺炎球菌疫苗？

雖然肺炎球菌一般只會引起較輕微的病症如鼻竇炎和中耳炎，但它亦可引致嚴重甚至致命的侵入性肺炎球菌疾病如入血性肺炎、敗血病和腦膜炎。長者患上侵入性肺炎球菌疾病後病情通常較為嚴重。因此，接種疫苗對長者尤為重要。

2. 長者應接種哪種肺炎球菌疫苗？

政府會為65歲或以上的香港居民提供**免費**或**資助**接種以下的肺炎球菌疫苗：

沒有高風險情況*的長者

- 如從未接種肺炎球菌疫苗，應接種一劑二十三價肺炎球菌多醣疫苗（二十三價疫苗）；
- 如曾接種二十三價疫苗、十三價肺炎球菌結合疫苗（十三價疫苗）或十五價肺炎球菌結合疫苗（十五價疫苗），便不須要再補種。

有高風險情況*的長者

- 如從未接種肺炎球菌疫苗，應接種一劑十三價疫苗或十五價疫苗，**一年後**再接種一劑二十三價疫苗；
- 如已經接種二十三價疫苗，則應在上一次接種二十三價疫苗的**一年後**，接種一劑十三價疫苗或十五價疫苗；
- 如已經接種十三價疫苗或十五價疫苗，則應在上一次接種十三價疫苗或十五價疫苗的**一年後**，接種一劑二十三價疫苗。

3. 長者可以到哪裡接種肺炎球菌疫苗？

疫苗資助計劃

長者可到已登記參與「疫苗資助計劃」的私家醫生診所，獲政府**資助**接種肺炎球菌疫苗。於 2023/24，每劑二十三價疫苗的資助額為港幣400元，而每劑十三價疫苗或十五價疫苗的資助額為港幣 800 元。 醫生可能會額外收費，亦有一些不會收費。如果醫生同時參與「長者醫療券計劃」，長者可使用醫療券支付接種肺炎球菌疫苗的醫生收費。

政府防疫注射計劃

如長者屬以下情況，可透過「政府防疫注射計劃」於公營診所**免費**接種肺炎球菌疫苗：

- 有**高風險情況***並在公立診所求診或屬醫院管理局轄下醫院的住院病人；或
- 正領取綜合社會保障援助（綜援）或持有有效醫療費用減免證明書（不論是否有**高風險情況***）。

「政府防疫注射計劃」下，有高風險情況的合資格長者如未曾接種疫苗，可先接種一劑十三價疫苗，再於一年後補種一劑二十三價疫苗。如已接種了一劑二十三價疫苗，則於一年後補種一劑十三價疫苗。年滿65 歲而沒有高風險情況的合資格長者，可接種一劑二十三價疫苗。

長者前往接種疫苗時，須要帶備香港居民身分證明文件及所有疫苗接種記錄（例如針卡），醫生在提供合適疫苗前，須檢查疫苗接種記錄。

*高風險情況包括：

- 曾患侵入性肺炎球菌病、腦脊液滲漏或裝有人工耳蝸
- 長期心血管疾病(高血壓而沒有併發症除外)、肺病、肝病或腎病
- 新陳代謝疾病包括糖尿病或肥胖（體重指數 30 或以上）
- 免疫力弱（因情況如無脾臟、人類免疫力缺乏病毒感染/愛滋病或癌症/類固醇治療引致）
- 長期神經系統疾病致危及呼吸功能、難於處理呼吸道分泌物、增加異物入肺風險或欠缺自我照顧能力

4. 接種肺炎球菌疫苗可能會出現甚麼不良反應?

常見不良反應包括注射部位可能在接種後短時間內出現輕微腫脹及疼痛。一些人可能會出現發燒、疲勞、頭痛、發冷或肌肉疼痛等等。

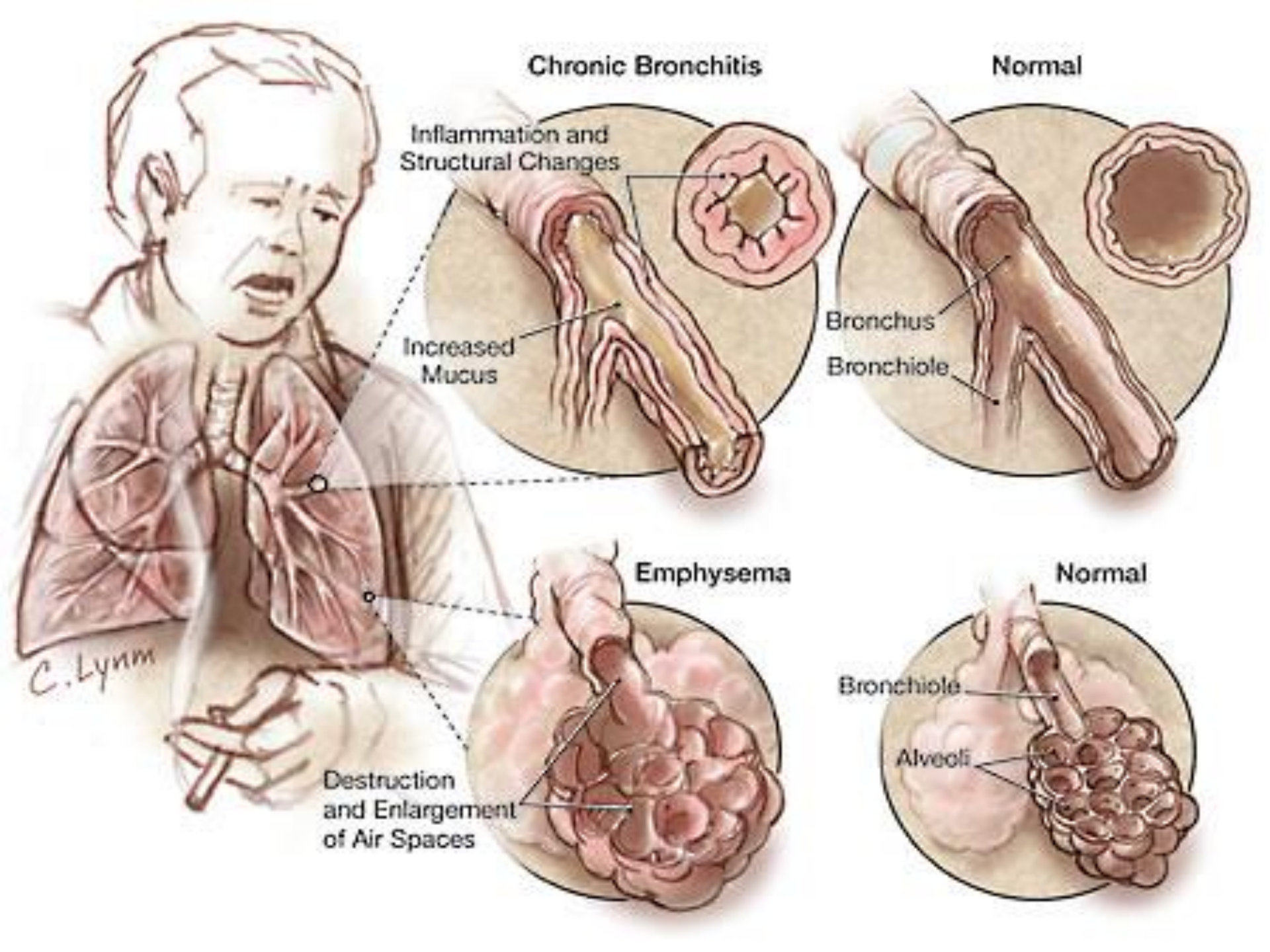
接種疫苗十分安全，一般情況下接種疫苗後的不良反應都是輕微的臨時現象。若接種疫苗後出現持續發燒、嚴重過敏反應（例如呼吸困難、口舌腫脹或風疹塊等）或其它不良情況，請立刻諮詢醫生。

慢性阻塞性肺病

主要是由肺氣腫或慢性支氣管炎
所引致的氣流阻塞的病況

慢性阻塞性肺病

* 指呼吸系統經長期破壞引致呼吸道阻塞及收窄，令人體肺部難以呼出和吸入空氣，導致:
  * 缺氧
  * 氣喘
  * 咳嗽等徵狀，甚至影響患者一般日常活動

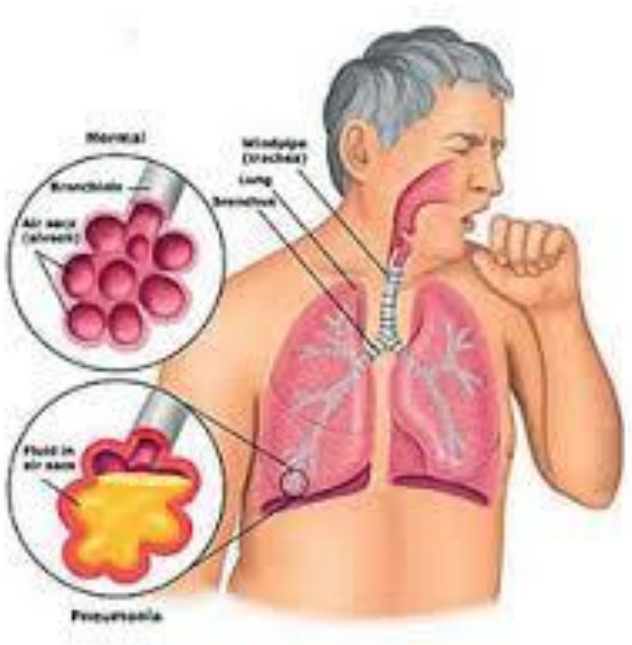

Chronic Bronchitis
Inflammation and
Structural Changes
Increased
Mucus
Normal
Bronchus
Bronchiole
Emphysema
Destruction
and Enlargement
of Air Spaces
Normal
Bronchiole
Alveoli
C. Lynn

慢性阻塞性肺病:高危因素

* 長期吸煙
* 長期吸入二手煙
* 空氣污染
* 室內污染
* 於工作環境長時間吸入煙塵及化學物

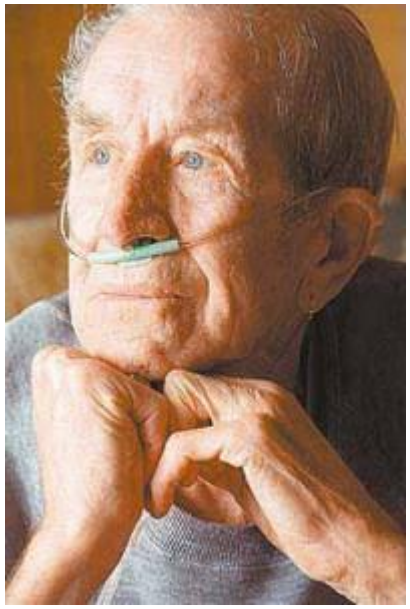
慢性阻塞性肺病:徵狀

- 長期咳嗽
- 多痰
- 氣促，運動時情況惡化
- 呼吸困難
- 體力及活動能力下降
- 出現缺氧情況，如嘴唇、手、腳呈藍色



慢性阻塞性肺病:治療方法

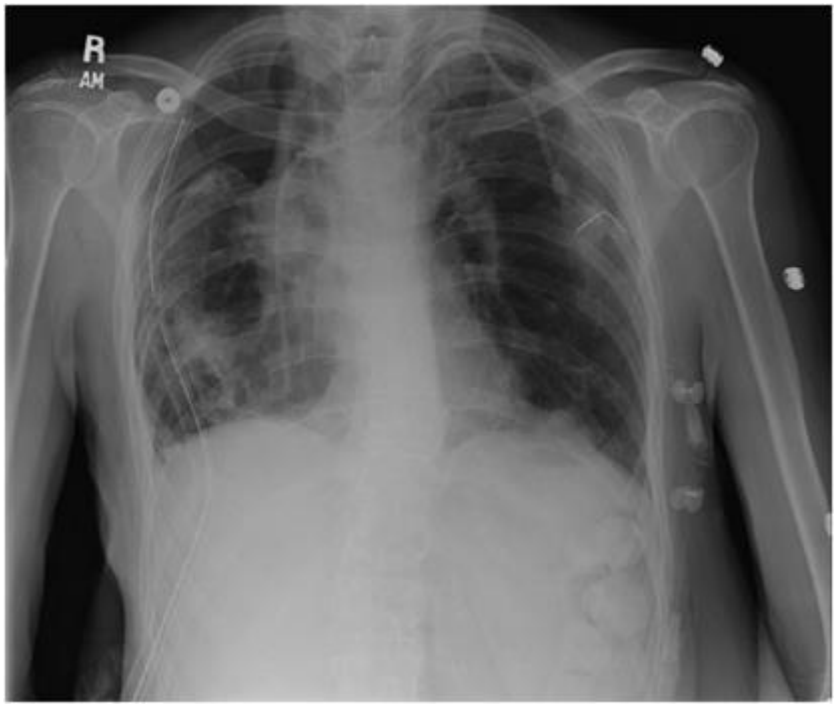
* **戒煙**
* **藥物治療：**
  * 氣管舒張劑：可放鬆氣管肌肉，擴張氣管，舒緩病情
  * 類固醇
  * 抗生素
  * 化痰藥
* **長期氧氣治療**
* **胸肺復康治療**
* **手術**



氣管舒張劑：吸入方法要正確

慢性阻塞性肺病:併發症

* 患者容易受肺部細菌感染
* 慢性阻塞性肺病病人較易有高血壓、心臟病、肺癌及抑鬱症

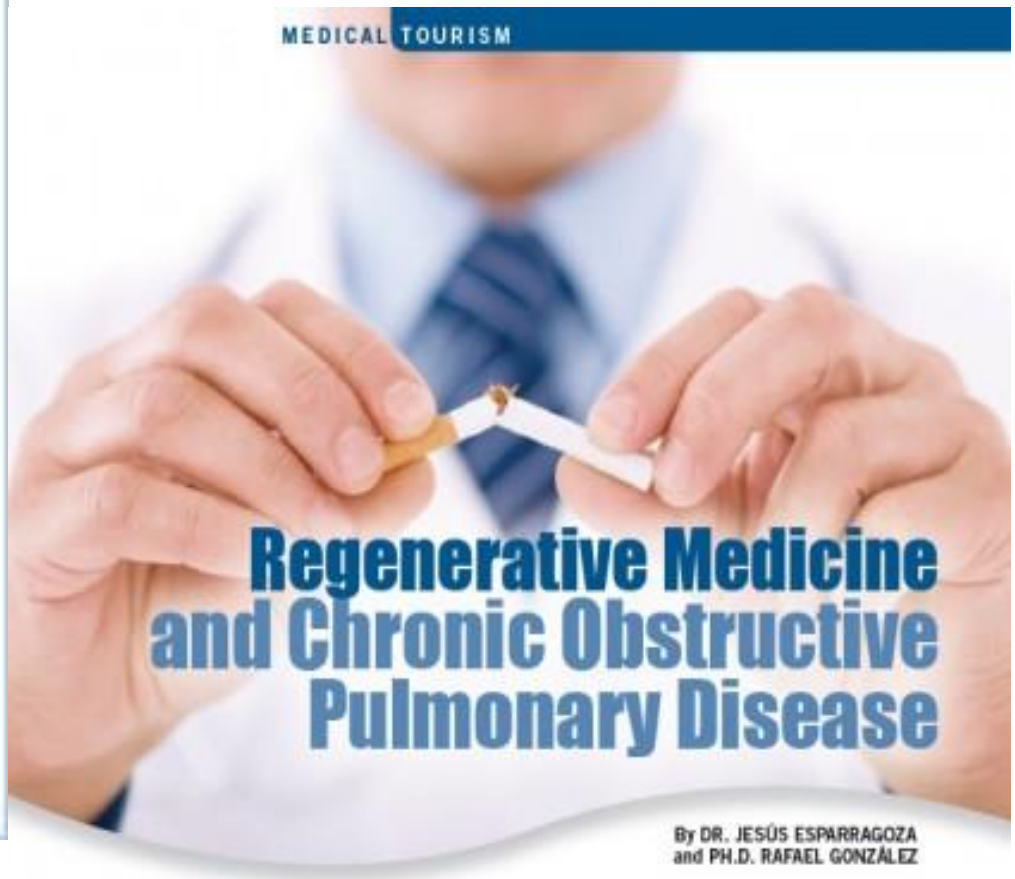


慢性阻塞性肺病:留意事項

* 不吸煙或立即戒煙
* 症狀處理：按照醫生指示，定時及正確用藥。
* 症狀有轉變，如午夜時氣喘增加至不能入睡，可按需要增加氣管舒張劑的份量。
* 如加藥後症狀無改善或加劇，應盡早求醫。

* 恆常運動：運動可鍛鍊病人的體能及耐力，但病人要因應個人情況量力而為。

If you can quit smoking
you can slow the progression
of COPD, and by doing so,
increase your lifespan.


MEDICAL TOURISM
Regenerative Medicine
and Chronic Obstructive
Pulmonary Disease
By DR. JESÚS ESPARRAGOZA
and PH.D. RAFAEL GONZÁLEZ

謝謝