



慢性阻塞性肺疾病病人飲食護理指導

一、營養補充目的：

對於慢性阻塞性肺疾病（COPD）病人而言，其營養狀態會影響疾病的嚴重度和預後，適當的營養補充可具體改善呼吸肌肉的功能（包括強度、耐力），減輕呼吸肌肉負擔，增加身體抵抗力，反之，若營養不良，除體重下降之外，肌肉質量也隨之減少，而漸影響到呼吸肌肉的力量，故臨床照護過程應監控其營養狀態，並視病人整體需求給予適當的營養補充。

二、飲食原則：

- （一）宜採少量多餐，每餐前、後休息 15~30 分鐘，餐後不要立刻躺下。
- （二）適量鹽份攝取，以一天不超過 6 克為佳，有水腫現象的病人應避免食用高鈉含量食物，如：醃漬食物、罐頭食品。
- （三）若服用利尿劑，可補充含鉀食物；如新鮮蔬菜、水果，以補充身體流失的鉀。
- （四）體重過重或過瘦皆不適宜，維持身體質量指數（Body Mass Index, BMI）於 18.5~24 kg/m²，均衡飲食為首要。每餐要攝取足夠優質蛋白質食物；如豆、魚、蛋、肉類，並適度增加飲食中富含 omega 3 多元不飽和脂肪酸食物（如：鯖魚、鮭魚）攝取頻率，以利調節身體發炎狀態。
- （五）應適度補充水分以避免呼吸道分泌黏稠及便秘，促使痰液稀釋容易咳出，水份之補充儘量在兩餐之間，但有心臟疾病、水腫、腹水者，則應與醫師討論是否需限制水份攝取，若無限制成人每天水分攝取 30~35 mL/公斤（體重）。
- （六）膳食纖維有助於維持腸胃的正常運作，每天至少二份水果、三份蔬菜，養成規則排便習慣，避免腹脹阻礙呼吸。
- （七）應避免咖啡、濃茶及酒精等刺激性飲料，以免影響食慾。
- （八）補充鈣質（建議每天喝 1.5~2 杯牛奶，一杯 240 毫升）及攝取富含維生素 D 的食物（如蛋黃、牛奶、鯖魚、鮭魚）可預防骨質疏鬆，補充鈣質；適度的戶外活動亦有助於維生素 D 的合成。
- （九）無法由口進食之 COPD 病人，可考慮採尿管灌餵食補充營養。

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科

諮詢電話：(02)24633330



- (十) 營養諮詢有助於改善慢性阻塞性肺疾病病人的飲食，內容含了解其營養狀態和需求，進而了解飲食宜忌與選擇和改善營養狀態。當您有個別化飲食設計或更多資訊的需求時，可提出營養會診或掛營養諮詢門診。

參考資料

衛福部國民健康署(2019)•台灣肺阻塞臨床照護指引•取自 <https://www.tspccm.org.tw/mobile/bulletin/170>

Raymond, J., & Kelly, M. (2020). *Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 15 th ed.* St. Louis: Missouri. ISBN13 9780323749626

Scoditti, E., Massaro, M., Garbarino, S., & Toraldo, D. M. (2019). Role of diet in chronic obstructive pulmonary disease prevention and treatment. *Nutrients*, 11(6), 1357. <https://doi.org/10.3390/nu11061357>.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 慢性阻塞性肺疾病病人宜採少量多餐。
2. () 對於慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 病人而言，其營養狀態不會影響疾病的嚴重度和預後。
3. () 慢性阻塞性肺疾病病人應適度補充水分以避免呼吸道分泌黏稠及便秘，促使痰液稀釋容易咳出。

◎選擇題

4. () 慢性阻塞性肺疾病病人應避免何項刺激性飲料，以免影響食慾？
(1)咖啡；(2)濃茶；(3)酒精；(4)以上皆是。
5. () 若有水腫現象的病人應避免食用下列何項食物？
(1)醃漬食物；(2)醬菜；(3)罐頭食品；(4)以上皆是。
6. () 慢性阻塞性肺疾病病人應適量補充鈣質及富含維生素 D 的食物以預防骨質疏鬆，下列何項食物富含鈣質及維生素 D？
(1)蛋黃；(2)牛奶；(3)鯖魚；(4)鮭魚；(5)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(5)

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科

諮詢電話：(02)24633330