

# 并 留 患 休 册



## 让年长者更健康， 呼吸更顺畅

年长者及其护理人员须知

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是美国第四大死亡原因。

超过两百万名六十五岁以上的老人患有气喘病，仅2004年就有一百多万名年长者有气喘病发作。<sup>5</sup>

**您** 是否知道慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 是美国第四大死亡原因，在2003年有十二万人因此丧命？<sup>1</sup> 仅在2000年，就有七十二万六千人因慢性阻塞性肺病住院治疗，一百五十万人送急诊救护。<sup>2</sup> 慢性阻塞性肺病包括慢性支气管炎和肺气肿。这两种肺病经常同时存在，都是因为空气流通受阻而导致呼吸困难。吸烟者特别容易患慢性阻塞性肺病，但这种病也和工作环境中接触的灰尘和废气有关联。慢性阻塞性肺病症状包括慢性咳嗽、多痰、胸闷、呼吸短促，以及呼吸困难。

### 慢性阻塞性肺病及气喘病对经济的影响

2004年，约有一百七十亿美元的医护费用用于各种年龄的慢性阻塞性肺病病人。<sup>3</sup> 2000年估计有一百八十亿美元用于气喘病人。<sup>4</sup> 慢性阻塞性肺病在年长者中非常普遍，对他们的生活品质影响很大。尤其当战后出生的人年纪渐长，患有慢性阻塞性

肺病和气喘病的年长者也可望大量增加。

### 环境危害是慢性阻塞性肺病及气喘病的病源

#### 户外

空气污染会增加年长者得病的危险，特别是肺部疾病的患者。污染空气中的微粒可能会使慢性阻塞性肺病及气喘病类的肺部疾病恶化，导致住院治疗或过早死亡。臭氧也可能造成肺病疾病恶化，导致进医院治疗或急救。

#### 室内

住宅和建筑内的污染物也可能对慢性阻塞性肺病及气喘病人有害。许多年长者常花高达百分之九十的时间留在室内，通常是在家里。造成慢性阻塞性肺病和气喘病发作的室内污染源包括香烟（直接及间接）、宠物剥落的皮屑、尘螨和蟑螂、霉菌、灰尘和花粉等，其它可能导致慢性阻塞性肺病及气喘病发作的户内空气污染还包括油、气、煤油、和煤炭的燃烧产物、建筑材料，以及压缩木板制作的装修材料。杀虫剂、家用清洁剂，以及含有刺激气味的物质，也都可能使这些疾病恶化。

住宅和建筑内的污染物，也可能对慢性阻塞性肺病及气喘病人有害。

## 如何控制及减少接触环境的危害

如果您或您的家人有慢性阻塞性肺病或者气喘病的症状，请看医生，并遵守您的保健者提出的保健计画。这些疾病的管理重点在于预防措施，以及减少受到环境污染的影响。按部就班预防、控制和减少发病频率，能够使您或您的家人呼吸更顺畅。

- 避免吸烟
- 避免吸入烧木料火炉发出的烟
- 减少家中的霉菌、尘螨及蟑螂
- 不要让宠物进入卧室
- 每年检查暖气和取暖装置
- 及时修理漏水
- 检查空气质量指数 (AQI)

空气质量恶劣的日子，尽量减少户外活动。AQI 报告空气的清洁度以及对您健康的影响。如果您能够上网的话，可以浏览 [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow) 了解更多有关 AQI 的资料。如果您没有计算机或不能上互联网，您可以通过报纸、电视、电台的天气预报来了解 AQI 的信息。

## 如果您想知道更多环保局的年长者保健措施

年长者保健措施经由研究、预防策略和公众教育等方法来保护年长者，使其不受环境的伤害。如果您想知道这些措施的详情，请查询网站

[www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

您也可以从这个网站印出标题为“让年长者更健康，呼吸更顺畅”的慢性阻塞性肺病及气喘病海报。



### 注解

1. National Vital Health Statistics Reports, Vol. 55, No. 10, March 15, 2007.
2. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.
3. National Heart Lung and Blood Institute, Morbidity and Mortality Chartbook, 2004.
4. Asthma and Allergy Foundation of America. Costs of Asthma in America. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Chinese Simplified translation of: *Age Healthier Breathe Easier*  
Publication Number: EPA 100-F-09-035