August 2004

FACT SHEET

美國環保局有關 年長者的健康資訊

提供老年人及家庭護理資訊系列第一篇

慢性呼吸阻礙疾病(COPD)是美國第四大死亡原因

超過兩百萬年齡六十五以上的老人患有氣喘病，僅2001年就有八十六多萬的年長者因患有氣喘病而飽受苦痛。

您是否知道慢性呼吸阻礙疾病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease -- COPD)是美國第四大死亡原因，每年有十一萬九千人因 COPD 而喪命。僅在 2000 年，就有七十二萬六千人因 COPD 住院治療，一百五十萬人送急診救護。

COPD 包括慢性支氣管炎和肺氣腫。這兩種肺病經常同時存在，都是因爲空氣流通受阻而導致呼吸困難。

吸煙者特別容易患 COPD，但是工作環境內的灰塵和廢氣也是重要的病源。COPD 症狀包括慢性咳嗽，多痰，胸悶，呼吸短促，以及呼吸困難。

COPD 及氣喘病對經濟的影響

每年醫護總費用中約有三百二十億美元用于 COPD 病人及一百四十億美元用于氣喘病人。大部份的這些費用都是花在搶救病人急性發作時導致的呼吸困難。

COPD 在年長者中非常普遍，對他們的生活品質影響很大。尤其當戰後出生的人年紀漸長，患有 COPD 和氣喘病的年長者也可望大量增加。

污染的環境是 COPD 及氣喘病的病源

户外

空氣污染會增加年長者得病的危險，特別是與肺部有關的疾病。污染空氣中的微粒可能惡化 COPD 及氣喘病類的肺部疾病，乃致住院治療，導致過早的死亡。臭氧(Ozone)也可能造成肺病疾病惡化，乃至進醫院治療或急救。

户内

住宅或建築内的空氣污染，也可能對患有 COPD 及氣喘病人有害。許多年長者常花高達于百分之九十的時間留在室内。造成 COPD 和氣喘病發作的室内污染源包括吸煙(直接及間接)，寵物剝落的皮，塵蟎，蟑螂，霉菌，灰塵，和花粉等。其他可能導致 COPD 及氣喘病發作的户内空氣污染還包括燃料，如汽油，煤油，石油，煤炭，建築材料，以及壓縮木板製作的裝修材料。殺蟲劑，家用清潔劑，以及含有刺激氣味的用劑，也都可能使這些疾病惡化。

住宅或建築內的空氣污染，也可能對患有 COPD 及氣喘病人有害。

如果您和您的家人有 COPD 或者氣喘病的症狀，請看醫生，並遵守您的保健機構提出的保健計劃。這些疾病的保健重點，完全是預防措施，以減少受到環境污染的影響。按照預防步驟，控制和減少發病頻率，能夠使您和您的家人呼吸更加順暢。

預防步驟包括：

避免吸煙

避免吸入燒木料的火爐發出的煙

減少家中的霉菌，塵蟎及蟑螂

把寵物關在臥室外

每年檢查暖氣和取暖裝置

及時修理漏水

查問空氣品質指數(AQI)

空氣品質不好的日子，儘量減少户外活動。AQI 報告空氣的清潔度，以及對您健康的影響。如果您能夠上網的話，只要瀏覽 www.epa.gov/airnow，您就可以了解更多有關 AQI 的資料。如果您沒有電腦或不能上互聯網，您也可以通過報紙，電視，電臺的天氣預報，來了解 AQI 的信息。

如果您想知道更多環保局的年長者保健措施

年長者保健措施經由研究，預防策略和公衆教育等方法來保護年長者，使其不受環境的傷害。如果您想知道這些措施的詳情，請查詢網站 www.epa.gov/aging

您也可以從這個網站複印出"增進年長者的健康及呼吸順暢"的 COPD 及氣喘病宣傳傳單。

AGING Initiative

註解

1 美國心，肺，血液國家研究所，NIH，DHHS，2002 年有關心，肺，血液病的 死亡率，發病率的報告書。

2國家保健統計中心，疾病控制及預防中心，USDHHS， 美國成人保健統計，2001 年全國保健問答調查。(兩百八十七萬年齡六十五歲以上的年長者被診斷爲，患有氣喘病或肺氣腫。

EPA出版編號
EPA-100-F-04-016