

## ● 日常生活的注意事項

### 平日做好預防感冒的措施

由於曾經有人因感冒或流感，使病情急速惡化，因此請特別留意健康管理、避免得到感冒。日常生活中也請注意以下事項：

- 避開人群（灰塵），冬天戴口罩，回家要「漱口」以及「洗手」。
- 請控制室內的濕度以及空氣流通的狀況。
- 在寒冷的季節請盡量避免外出。
- 建議您每年接種流感疫苗。



### 請您一定要戒菸

香菸不只對肺部不好，也是引發心臟疾病的危險因子。菸一旦和糖尿病或高血壓等生活習慣病合併，將會造成治療藥物的用藥困難，請您務必戒菸。



### 朝著減壓生活邁進吧

日常生活當中（包括工作），沒有什麼是您一定非得去做的。與您自己的身體商量，在進行活動時配合適當的休息，不使身體產生疲憊是非常重要的。一般而言，「過著不使精神、肉體產生壓力的生活」是和慢性疾病打交道的高明秘訣。當然，家族成員給予的溫暖與理解更是不可或缺的。



### 若身體狀況發生變化，請您立刻就醫

如果您不到醫院就診，而是靜待其自然治癒，病情有可能會急速地惡化。只要身體狀況稍微有變化，請盡可能及早向您的主治醫師諮詢確認。再者，請您要注意下列情況：

- 上氣不接下氣（喘）或呼吸困難比平常還要嚴重。
- 比平常還要更容易咳嗽。
- 痰的顏色或量跟平常不一樣。
- 覺得身體有點發燒。
- 心跳比平常還要更快，出現心悸、胸口疼痛。
- 體重突然增加，臉或腳有浮腫。
- 嘴唇或指甲的顏色變成紫色。



高比例的 IPF（特發性肺纖維化）病患合併有肺癌。因此，即便症狀顯得穩定，也請定期接受專業醫師的診察。