

認識肺炎

一、何謂肺炎？

肺部因各種病原體（如細菌、病毒、黴菌、真菌、結核菌等）、自體免疫疾病或其他化學、物理傷害而造成感染，引起肺部發炎稱之為肺炎。

二、肺炎高危險群：

1. 嬰幼兒、年紀較大（ ≥ 65 歲）的長者、罹患慢性疾病（包括慢性心肺疾病、慢性阻塞性肺疾病、中風、糖尿病、長期營養不良、免疫低下疾病、癌症等）、長期臥床或意識不清者。
2. 長期抽菸、酗酒者。
3. 吞嚥困難、咳嗽功能差，容易因吸入或嗆到水、食物、嘔吐物等所造成的吸入性肺炎。

三、肺炎症狀：

1. 咳嗽（乾咳或有痰的咳嗽）。
2. 痰量增加且顏色改變，痰液可能帶有血絲，顏色為黃綠色、鐵銹色，且痰液可能變得較黏稠。
3. 發燒、寒顫、倦怠。
4. 呼吸急促、感覺呼吸困難、單邊胸痛（因為呼吸急促、咳嗽時而加劇的胸痛）。
5. 其他不典型症狀，如頭痛、肌肉痠痛、喉嚨痛、腹瀉、嘔吐、腹瀉、心跳加速、部分可能出現嗅味覺喪失（或異常）；年紀較大長者甚至會出現嗜睡、胃口或消化變差、虛弱、意識改變等。

四、肺炎治療：

1. 抗微生物治療：包含抗生素、抗病毒藥物等，視肺炎病原而定。
2. 化痰藥物、支氣擴張劑：幫助痰液稀釋排出。
3. 增加液體的補充，使肺炎所產生的痰液容易咳出。
4. 氧氣療法：當病人呈現呼吸困難、低血氧時，需給予氧氣治療，甚至需要以侵入性的人工呼吸器協助通氣。
5. 胸腔物理治療：不易將痰液咳出者，如老年人、意識不清病人，可利用翻身、噴霧治療、姿位引流及叩擊方式，協助痰液的排出。

認識肺炎

6. 抽痰:若無法自行咳出痰液時,可藉由機器連接抽吸導管,將痰液抽出,以維持呼吸道通暢。

五、肺炎居家日常照護及自我保護:

1. 依照醫師指示按時服藥,勿自行調整藥物劑量。抗生素有一定的療程,切勿自行停藥以免產生抗藥性。
2. 經醫師評估無水分攝取限制者,每天飲溫水 2000~3000ml 以稀釋痰液並補充因發燒所流失之體液。
3. 正確的深呼吸咳嗽及腹式呼吸以利肺部擴張。咳嗽時可按壓住胸口以減輕疼痛,促進舒適。
4. 飲食原則:
 - (1). 少量多餐,並採高熱量、高蛋白飲食,如牛奶、肉類、魚類等。
 - (2). 攝取足夠的蔬菜水果,以增加抵抗力,預防便秘以免阻礙呼吸。
 - (3). 如有咳嗽現象不宜進食刺激性食物(油炸、冰冷、辛辣食物)。
 - (4). 若有其它疾病需限制飲食時,則需與醫師或營養師討論。
5. 戒菸,以減少香菸中的有害物質傷害肺部。
6. 個人衛生防護:
 - (1). 注意個人衛生勤洗手,維持口腔衛生(包含假牙)。打噴嚏或咳嗽時應用衛生紙遮住口鼻。
 - (2). 在流感期間或身體抵抗力較弱時,配戴口罩,避免出入人潮眾多的公共場所,儘量避免和感冒(有上呼吸道症狀)的人接觸,以防再度感染。
 - (3). 注意保暖,天氣變化時,應適時的添加衣服,並保持室內空氣流通。
 - (4). 感冒時,儘快就醫勿拖延,並按照醫師指示用藥,以免引起肺炎併發症。
8. 適量的運動、充足的睡眠及維持正常生活作息以增強免疫力。
9. 肺炎高風險病人或是 65 歲以上老人,可以在醫師指示下施打流感及肺炎雙球菌疫苗,避免感染。
10. 如發生痰量增加、顏色變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、意識混亂、或嗜睡等肺部感染之症狀,應立即就醫。

板橋中興醫院 關心您!