

衛教園地—肺炎的照護

● 什麼是肺炎？

肺炎是指肺部組織發炎之意，細菌、黴菌、病毒、寄生蟲等感染者可能導致肺炎。此外吸入一些煙霧、過敏物質、放射線也會造成肺炎，此稱為吸入性肺炎。

● 肺炎的症狀

1. 突然發冷、發熱，體溫約 39-40 度，兒童可能合併有抽筋情形。
2. 被侵犯的肺部常會有疼痛感(可能有單邊胸痛，深呼吸和咳嗽時胸痛)。
3. 咳嗽、咳痰，痰量增加變年籌顏色改變，可能含血絲、呈鐵銹色或綠色。
4. 呼吸、脈搏變快、呼吸有囉音，且呼吸困難，常有窒息感。
5. 全身不適、疲倦，可能出現頭痛、噁心、嘔吐、食慾減低等症狀。
6. 焦慮、燥動不安或意識改變

● 那些人容易感染肺炎？

1. 吸菸：因黏液纖毛受抑制，保護機轉遭受破壞。
2. 喝酒：酒精中毒者影響呼吸道纖毛活動。
3. 吞嚥有問題或使用藥物導致咳嗽反射受抑制者，容易在吃東西時噎到而吸入肺部導致肺炎。
4. 老人、慢性病患（如氣喘、心臟疾病、糖尿病）、癌症病人因免疫系統衰弱，增加感染肺炎的機率。
5. 抵抗力差的人。例：正患有上呼吸道感染、支氣管炎，或慢性阻塞性肺病患者。
6. 意識不清、咳嗽、嘔吐反射差、或吞嚥功能不正常的人易造成吸入性肺炎及長期臥床少活動者。

● 肺炎治療及應注意事項：

1. 急性期須盡量臥床休息，並安排通風安靜的休息環境，需要時給予氧氣治療。
2. 依醫生指示使用抗生素、祛痰劑、支氣管擴張劑、止痛劑、解熱劑等藥物。
3. 利用咳嗽、深呼吸、背部拍痰、姿勢引流、抽吸痰液等，使痰液容易及充分排出，維持呼吸道通暢、促進有效換氣。
4. 單純病毒性感染時，不需給予抗生素，只需多休息、多喝開水，會自然痊癒。
5. 並時常深呼吸，以利肺部擴張如有嚴重呼吸困難時，醫師可能會給予使用氧氣輔助，若有咳嗽、膿痰，不易咳出時，應深呼吸後用力喀出痰液，並且攝取大量水分，每日攝取量 3000-4000CC，醫師亦可能會給予使用蒸氣吸入治療來輔助稀釋痰液，以利痰液排出。
6. 打噴嚏時，應使用衛生紙遮掩口鼻，並以衛生紙包妥分泌物棄置垃圾桶內。

● 肺炎的預防：

1. 注射疫苗：年齡大於65歲或是有心臟或肺部疾病時，可以施打肺炎預防疫苗。
2. 肺炎會經由口沫傳染，應減少到人多擁擠的地方。
3. 均衡飲食、充分休息，增強抵抗力。

● 居家自我保健原則：

1. 勿出入公共場所人多聚集之處。
2. 即使自覺症狀、病情比較改善，也要遵照醫囑服用抗生素，不可任意停藥，避免產生抗藥性，並注意是否有嘔吐、腹部不適、腹瀉、心跳過速、顫抖、失眠、抽搐、休克、皮膚發疹、胃腸不適等副作用，當發現上述情形請立即告知醫師。
3. 採高蛋白、高熱量飲食，若有其他疾病需做飲食限制者，必須與醫師或營養師討論。
4. 當痰液量增加、顏色改變、變黏稠，發生寒顫或發燒、咳嗽持久未改善、呼吸困難加劇、意識混亂或嗜睡等情形時應立即就醫。
5. 而吸入性肺炎的致病菌大多來自口咽部，良好的口腔清潔，可減少肺炎的發生率。
6. 吞嚥功能易噎者，建議避免食用液體食物，濃稠食物可降低吸入性肺炎的機率。另外進食時維持坐正姿，採收下巴姿勢，可減少食物異常進入肺部而造成肺炎的機會。
7. 長期使用鼻胃管灌食者應注意鼻胃管正確位置，預防吸入食物而發生肺炎。

參考資料：

1. 國軍高雄總醫院左營分院護理部
http://806.mnd.gov.tw/index.php?page=health_b&Q_ID=126
2. 臺北市立聯合醫院忠孝院區
<http://www.tpech.gov.taipei/ct.asp?xItem=54320087&ctNode=65412&mp=109171>
4. 張軒睿、林益卿 (2014)·吸入性肺炎的危險因子與預防策略·家庭醫學與基層醫療，29(12)，333-337。

臺北榮家保健組關心您

