

## 一、什麼是肺炎

肺炎是指肺部急性感染發炎的疾病，它可發生在所有年齡層的人身上。尤其是免疫機能較差之老人、酗酒者或糖尿病病人更易發生。

## 二、造成的原因

1. 上呼吸道感染或流行性感冒。
2. 吸入有毒氣體、化學物及有毒煙霧。
3. 吸入水、食物、嘔吐物等。
4. 保護機轉受破壞：黏液纖毛受抑制，如：抽菸。
5. 存在危險因子：吞嚥有問題、使用藥物導致咳嗽反射受抑制、軟弱導致咳嗽變差，長期臥床病人，因呼吸淺易使痰液積存、酒精中毒影響肺部纖毛活動、癌症或阻塞性肺疾病等造成分泌物增加或干擾肺部分泌物排除。

## 三、肺炎的症狀有哪些

1. 呼吸急促。
2. 咳嗽。
3. 可能有單邊胸痛，深呼吸和咳嗽時胸痛。
4. 有痰液，可能含有血絲，痰量增加且呈鐵銹色或綠色，亦可能變得較黏稠。
5. 發燒、倦怠、寒顫、肌肉痛、頭痛、嘔吐、腹瀉。
6. 焦慮、躁動不安或意識改變。

## 四、如何治療肺炎

### (一)藥物治療：

1. 抗生素：控制肺部感染。
2. 止咳化痰劑：用於舒緩咳嗽，幫助稀釋痰液，使痰更容易咳出。
3. 支氣管擴張劑：幫助支氣管擴

張，降低呼吸困難程度。

4. 鎮痛解熱劑：可以移除或緩解發燒引起的不適，減少炎症、咳嗽引起的疼痛。

(二)氧氣治療：由醫師依病人治療之需要給予氧氣治療。

(三)維持呼吸道通暢，促進有效換氣的方法。如：咳嗽、深呼吸、姿位引流、必要時抽吸痰液等。

(四)追蹤胸部 X-光及血液檢查。

(五)肺炎治療時間依菌種而有不同，一般療程應約需 7-14 天，若肺炎併發肺膿瘍、膿胸，則需使用有效抗生素約 4-6 星期。

## 五、如何自我照顧

1. 建議戒菸，以減少對呼吸道黏膜的刺激。

2. 改善營養狀況以增加體力：

2-1. 高蛋白、高熱量飲食並避免產氣食物，有較多空間攝入營養素。

2-2. 鼓勵少量多餐，每餐不要吃太飽，餐後不要立刻躺下。

2-3. 在熱量提供方面，可在飲食中增加飽合脂肪酸，如：植物油。這樣可增加熱量又可減輕呼吸的負擔。

2-4. 足夠的水果、青菜，養成規則的排便習慣，預防便秘以免阻礙呼吸。

3. 以深呼吸咳嗽、背部叩擊或蒸氣吸入，或是抽痰方式清除呼吸道分泌物，維持呼吸道暢通。

4. 預防感染

4-1. 在感冒流行時或身體抵抗力較弱時，勿到公共場所及避免和感冒的

人接觸。

4-2. 要有良好的營養狀況和充足的睡眠，及適度的運動、以增加抵抗力。

4-3. 適時添加衣服避免受寒。

4-4. 認識感染的徵象：如痰量增加、變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、或意識混亂嗜睡，若有以上情形，應立即就醫。

5. 提供預防保健的相關知識：

5-1. 強調預防勝於治療。

5-2. 教導預防呼吸道感染或早期發現並作適當處理之方法，必要時可接受感冒疫苗注射。

6. 定期回診及按時服用醫師開立之藥物。

7. 預防吸入性肺炎的發生

7-1. 進食時要保持容易吞嚥的姿勢，儘量不要說話。

7-2. 食物要調理成易吞嚥的形式。

7-3. 保持口腔清潔。

# 認識肺炎



護理部印製  
諮詢專線:03-3613141 轉  
3581.3582 (5A 病房)  
3583.3584 (5B 病房)  
7585.7586 (5C 病房)  
109.07 版 822288 B42610

聖保祿醫院