

肺炎的護理指導

一、什麼是肺炎

肺炎是指致病源入侵下呼吸道引起肺實質的發炎反應，細菌、黴菌、病毒、結核菌、寄生蟲都是致病原。肺炎是呼吸道重要疾病，對嬰幼兒、老人及免疫力受損之病人，其死亡率仍然很高，其中以肺炎鏈球菌肺炎最常見。

二、什麼人較易得肺炎

- 1.抵抗力差者人，例如年齡超過 65 歲患有上呼吸道感染支氣管炎或慢性阻塞性肺疾病。
- 2.意識不清、咳嗽反射差、嘔吐反射差或吞嚥有問題或使用藥物致咳嗽反射受抑制者(例如：中風)，容易在吃東西時噎到而吸入肺部無法排除。
- 3.抽菸、空氣汙染、癌症、酒精中毒或藥物濫用者。
- 4.虛弱、營養不良、使用鎮靜藥物者。
- 5.神經肌肉病變長期臥床少活動者。

三、肺炎的症狀

呼吸急促、發燒、倦怠、寒顫、肌肉痛、胸痛、頭痛、噁心、嘔吐、食慾不振、漸進性呼吸，咳嗽(乾咳或有痰)痰量增加且顏色改變，可能有血絲、呈黃綠色或鐵鏽色，亦可能變得較黏稠；可能躁動不安或心智改變嚴重會併發呼吸衰竭。

四、肺炎病人注意事項：

- 1.深呼吸咳嗽以利痰咳出，預防墜積性肺炎：長期臥床的病患定時翻身，叩擊或拍背及按摩皮膚，利用姿勢引流及適當的擺位，可使得蓄痰藉重力排出，咳嗽時利用雙手擠壓腹部以增加咳嗽力量
- 2.多攝取水份(限水病人例外)每日攝取量3000~4000CC，醫師亦可能會使用蒸氣吸入治療來輔助稀釋痰液，以利痰液排出。
- 3.要有良好的營養狀況、充足的睡眠及適度的運動，以增加抵抗力。藥物方面請勿自行調整藥物劑量，按時服藥以完成抗生素療程，並注意觀察有無出現以下藥物副作用，一經發現請立即告知醫師：嘔吐、腹部不適、過速、顫抖、失眠、抽搐、休克、皮膚發疹、胃腸不適等症狀。
- 4.意識不清或吞嚥功能不良者，餵食時應將患者上半身抬高(15°~30°)的臥姿或半側臥姿，以預防嘔吐物或分泌物吸入。
- 5.預防肺部感染：不要與呼吸道感染者接觸，請常常洗手，保持口腔清潔。

- 6.急性期或身體不適時，需多休息及適當運動，並安排通風安靜的環境，調節適當溫度。
- 7.避免抽煙及喝酒及刺激性飲食（如蔥、蒜、辣椒等）。
- 8.如痰量增加、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。
- 9.經醫師評估為高危險肺炎的病人可依指示施打肺炎鏈球菌疫苗。
- 10.到公共場所須戴口罩。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請 (07) 5817121 轉分機