

1. 什麼是肺炎？

肺炎是肺部的感染。大多數病例都是由病毒引起的，少數肺炎是由細菌引起的。

2. 肺炎常見症狀：

咳嗽有痰、咳血、胸痛、呼吸急促、發冷、發燒

3. 肺炎病人注意事項

- (1) 需戒菸，以減少對呼吸道黏膜的刺激
- (2) 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
- (3) 多喝水以稀釋痰液
- (4) 補充足夠的營養，如蛋白質（蛋、牛奶、魚湯）、維生素群（蔬菜、水果等）的攝取，以增加抵抗力；若有咳嗽現象不宜進食冰冷刺激性食物
- (5) 適度運動、充足睡眠（如無法下床之老年人可做簡單的全關節運動），以增加抵抗力。
- (6) 藥物治療以鎮咳、祛痰劑、抗生素為主，請依照醫師指示按時服藥，切勿自行調整藥物劑量
- (7) 當痰量增加、顏色變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、意識混亂或嗜睡等症狀，應立即就醫

4. 預防感染肺炎方法：

- (1) 在感冒流行期間或身體抵抗力較弱時，可戴口罩，勿到公共場所，儘量避免和感冒的人接觸
- (2) 保持室內空氣流通
- (3) 注意口腔清潔衛生，注意個人衛生，勤洗手
- (4) 進食時不說話，避免嗆咳
- (5) 維持良好的營養狀況、充足的睡眠及適度運動（如無法下床之老年人可做簡單的全關節運動），以增加抵抗力
- (6) 天氣變化時，應適時添加衣服，避免受寒
- (7) 睡眠以側臥為宜，因睡眠時吞嚥能力下降，咳嗽反射減弱，口腔分泌物流到氣管，造成下呼吸道肺炎。
- (8) 肺炎的高危險病人，如：年滿 65 歲以上老人、患有罕見疾病者、六個月以上至二歲以下幼兒等，每年應施打流行性感疫苗、每五年施打肺炎雙球菌疫苗，預防發生肺部感染
- (9) 要控制好慢性病：慢性病如果控制不好，會讓人體常處在不穩定的狀態，使得免疫力下降，不利於抵抗致病菌
- (10) 不要忽視小感冒：發生小感冒，就表示身體已經有病菌入侵，由其是屬於免疫力比較差的老人們更是要小心謹慎，千萬不要忽視感冒的嚴重性，以免引發二次感染