

高雄榮民總醫院臺南分院

認識肺炎



一、何謂肺炎？

肺炎是由細菌或病毒引起的急性肺部發炎。

二、肺炎常見症狀

1. 發燒、倦怠、寒顫、肌肉痛、頭痛、嘔吐、腹瀉。
2. 呼吸快速、胸痛、漸進性呼吸。
3. 咳嗽（乾咳或咳嗽有痰）。
4. 痰量增加且顏色改變，可能含有血絲、呈鐵銹色或綠色，痰也可能變得較黏稠。
5. 焦慮、燥動不安、或心智改變。

三、肺炎分類

1. 細菌性肺炎：肺炎雙球菌、葡萄球菌、鏈球菌等細菌所引起，以抗生素治療後，七至十天之內，可治愈。
2. 病毒性肺炎的病情稍輕，藥物治療無功效，但病情持續很少超過七天。

四、肺炎的原因

1. 身體抵抗力弱。
2. 上呼吸道感染時，沒有正確地看醫生、沒有正確地服藥或是濫用止咳藥止咳，以至於痰和菌越積越多。
3. 如果一年內有多過一次真正的肺炎原因可能是：
 - (1) 身體抵抗力弱（先天性或後天性）。
 - (2) 工作環境有問題，注意改善空調，注意空氣流通。

五、肺炎的併發症

1. 肋膜炎。
2. 膿胸、肺膿瘍。
3. 心內膜炎、關節炎、腦膜炎。
4. 呼吸衰竭。

六、如何處理肺炎？

1. 多休息。
2. 必須看醫生，一定要按時服藥，並且要完成抗生素療程。
3. 胸部 X 光攝影檢查，以確定診斷及檢查有沒有潛在原因。完成療程後，再次檢查胸部 X 光，看是否已痊癒。
4. 如痰積聚太多，予物理治療。

七、常用的藥物及作用

1. 抗生素：控制肺部感染。
2. 祛痰劑：稀釋痰液、促痰液排出。

八、飲食

適當的營養狀況，可以減輕呼吸作功，並可增加身體抵抗力，可採用高蛋白、高熱量飲食、並注意水份補充。

1. 選擇簡單、富變化且方便烹調的食物譬如炒麵、鹹粥。
2. 採少量多餐，每餐不要吃太飽，餐前可休息，餐後不要躺下。
3. 在熱量提供方面，可增加不飽合脂肪酸如：植物油。
4. 多吃蔬菜、水果，養成規則的排便習慣，預防便秘以免阻礙呼吸。

九、預防感染

1. 勿到公共場所，保持良好營養狀況和充足睡眠、適度運動。
2. 如痰量增加、變黃、變黏、發燒、咳嗽、呼吸困難或意識混亂嗜睡，應就醫。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您
護理部製作 M034