

一、肺炎定義：肺炎是肺組織產生急性炎症，可因感染或非感染而造成。

二、肺炎症狀

咳嗽、有痰、 呼吸困難	胸部疼痛	寒顫、發燒	倦怠感、食慾不振
			

圖片來源：http://www.success-medical.com.tw/newsdetail_tw.php?id=1783
<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/340>、

三、肺炎的危險因子

- (一) 上呼吸道感染（感冒）。
- (二) 吸菸。
- (三) 暴露污染空氣中。
- (四) 長期臥床、昏迷意識不清者。
- (五) 營養不良。
- (六) 腦中風併吞嚥困難。
- (七) 人類免疫不全病毒感染。
- (八) 慢性阻塞肺病、糖尿病、尿毒症。

四、日常生活照護及注意事項

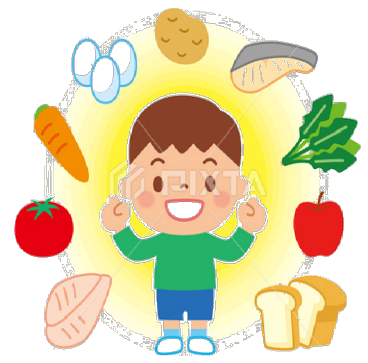
1. 勤洗手(如圖一)、戴口罩(如圖二)。
2. 保持室內空氣流通。
3. 均衡飲食，如：蔬菜、水果、蛋白質(如圖三)。
4. 適度運動，保持充足睡眠，增加抵抗力。
5. 發燒產生寒顫時，增加被蓋保暖，並多喝溫開水(無水分限制者)。
6. 體溫升高時，減少被蓋，調整室溫，需要時使用冰枕(如圖四)。
7. 長期臥床者，每2小時翻身拍痰，一天至少拍3-4次，每次時間約10-15分鐘。
8. 拍痰時手掌併攏弓成杯形，在胸部或背部上扣擊(如圖五)。
9. 進食前1小時和進食後2小時內不可拍打背部。
10. 若是出現發燒、意識不清、呼吸困難或是痰液增加(痰液黃稠)等症狀，應立即就醫，並依照醫生指示按時服用藥物(如圖六)。



圖一 勤洗手



圖二 戴口罩



圖三 均衡飲食



圖四 發燒時調整
被蓋或冰枕使用



圖五 拍痰時手
掌併攏弓成杯形



圖六 意識不清、
呼吸困難或是痰
液黃稠，應立即
就醫

圖片來源：

<https://health.tvbs.com.tw/medical/306154>

https://pic.616pic.com/ys_img/00/76/79/xelKyzgz8l.jpg

https://res.dps.cn/res/file/20220425/2cda304bf9b51ab43e0fffb54f263ea3.png?x-oss-process=image/resize,1_600/s_harpen,100

<https://en.pimg.jp/040/595/622/1/40595622.jpg>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fshipin520.com%2Fshipin%2F99155.html&psig=AOvVaw2kwODJ52GypGAqLcixTJuW&ust=1691394438006000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CB EQjRxqFwoTCODi77bFx4ADFQAAAAAdAAAAABAE>

<http://www.lshosp.com.tw/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%9C%92%E5%9C%B0%E5%B0%8F%E5%85%92%E7%A7%91%E5%B0%8F%E5%85%92%E6%8B%8D%E7%97%B0%E5%8F%8A%E5%A7%BF%E4%BD>