

## 肺炎

### 一、什麼是肺炎？

係指肺部實質的一種急性感染過程。可發生在所有年齡層。特別是免疫機能較差者，如老人、酗酒者或糖尿病患者。

### 二、造成的原因

1. 傳染性：例如來自上呼吸道感染或流行性感冒。
2. 非傳染性：例如來自有毒氣體、化學物及有毒煙霧。
3. 保護機轉受破壞：黏液纖毛受抑制（如：抽煙）。

### 三、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（乾咳或有痰的咳嗽）。
4. 痰量增加且顏色改變，可能含有血絲、呈鐵銹色或綠色，亦可能變得較黏稠。
5. 焦慮、燥動不安、或心智改變。

### 四、如何治療肺炎？

1. 抗生素
2. 祛痰劑
3. 支氣管擴張劑
4. 止痛劑
5. 解熱劑

### 五、如何護理？

1. 藥物
2. 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、若有其它疾病需做飲食上的限制時，需再與醫師或營養師討論，並注意水份補充。下列飲食原則可供參考：

- (1) 選擇簡單、富變化且方便烹調的食物。
- (2) 採少量多餐。
- (3) 在熱量提供方面，可在飲食中增加不飽合脂肪酸如：植物油。
- (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. 預防感染

- (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。
- (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。

---

## 肺炎

### 一、什麼是肺炎？

係指肺部實質的一種急性感染過程。可發生在所有年齡層。特別是免疫機能較差者，如老人、酗酒者或糖尿病患者。

### 二、造成的原因

1. 傳染性：例如來自上呼吸道感染或流行性感冒。
2. 非傳染性：例如來自有毒氣體、化學物及有毒煙霧。
3. 保護機轉受破壞：黏液纖毛受抑制（如：抽煙）。

### 三、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（乾咳或有痰的咳嗽）。
4. 痰量增加且顏色改變，可能含有血絲、呈鐵銹色或綠色，亦可能變得較黏稠。
5. 焦慮、燥動不安、或心智改變。

### 四、如何治療肺炎？

1. 抗生素
2. 祛痰劑
3. 支氣管擴張劑
4. 止痛劑
5. 解熱劑

### 五、如何護理？

1. 藥物
2. 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、若有其它疾病需做飲食上的限制時，需再與醫師或營養師討論，並注意水份補充。下列飲食原則可供參考：

- (1) 選擇簡單、富變化且方便烹調的食物。
- (2) 採少量多餐。
- (3) 在熱量提供方面，可在飲食中增加不飽合脂肪酸如：植物油。
- (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. 預防感染

- (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。
- (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。

病人簽名 \_\_\_\_\_ 家屬簽名 \_\_\_\_\_ 護理人員簽名 \_\_\_\_\_ 日期：