



認識肺炎

一、何謂肺炎？

肺部會因各種病原體（如細菌、病毒、黴菌、真菌、結核菌等）、自體免疫疾病或其他化學、物理傷害造成感染或發炎稱之為肺炎。

二、肺炎高危險群

- （一）老年長者、長期臥床及營養不良者。
- （二）昏迷或意識不清者、虛弱、使用鎮靜劑者。
- （三）長期留置呼吸管路者，如氣管內管、氣切管。
- （四）肺部疾病，如慢性阻塞性肺疾病、支氣管擴張症等。
- （五）免疫功能不全者，如長期使用類固醇、化療病人。
- （六）神經系統異常導致吞嚥困難者，如腦中風、帕金森氏症、鼻胃管留置病人。
- （七）糖尿病、肝硬化、腎衰竭。
- （八）上呼吸道感染者，如感冒，流行性感冒等。

三、造成肺炎的可能原因

- （一）本身患有慢性肺部疾病或身體抵抗力弱的人。
- （二）嗆入食物、液體或嘔吐物。
- （三）上呼吸道感染時，沒有確實就醫或就醫後未按時服藥。
- （四）室內或室外的空污，抽菸及二手菸。

四、肺炎的症狀

- （一）咳嗽（乾咳或有痰的咳嗽）。
- （二）發燒、寒顫、心跳加速。
- （三）呼吸急促及感覺呼吸困難，因呼吸急促和咳嗽而加劇的胸痛。
- （四）痰量增加，痰液顏色為黃綠色、帶有血絲或鐵銹色痰。
- （五）其他非特異性症狀，如頭痛、肌肉痠痛、食慾差、疲倦等。

五、肺炎病人的照護

- （一）可採坐姿或半坐臥姿，教導正確深呼吸及腹式呼吸以利肺擴張。
- （二）協助排除肺部分泌物：利用叩擊、震顫、姿勢引流、噴霧治療或抽痰，教導咳嗽之動作，並增加執行次數，以利痰液排出。

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330



- (三) 氧氣療法：當病人喘或呼吸困難造成血氧濃度過低時，視需要給予氧氣，如鼻導管、氧氣面罩或呼吸器使用。
- (四) 充分休息、睡眠充足、維持正常體溫，保持病人身體清潔，促進舒適。
- (五) 採高熱量、高蛋白飲食，如牛奶、肉類、魚類等。增加維生素群（蔬菜、水果等）的攝取，以增加抵抗力；若有咳嗽現象不宜進食刺激性食物（油炸、冰冷、辛辣食物），選擇少量多餐易消化食物，每餐吃約八分飽，餐後至少行走或採坐姿 30 分鐘到 1 小時再躺下。
- (六) 如沒有特殊限水問題（如心衰竭、尿毒症等），可增加水份的補充，每天攝取 2,000~3,000 mL。
- (七) 藥物治療以鎮咳、祛痰劑、抗生素為主，務必要配合醫囑按時服藥。
- (八) 建議配合肺復原訓練運動，維持肌耐力且促進生活品質。

六、病人出院注意事項

- (一) 出院後不要過度勞累，應多休息並按時服藥，且要定期回門診追蹤。
- (二) 身體抵抗力較弱時，避免和感冒的人接觸並必要時應戴口罩，避免至公共場合。
- (三) 抽菸者需戒菸，以減少香菸中的有害物質傷害肺部。
- (四) 若無限制水份攝取者，鼓勵多喝開水，每日至少 2,000~3,000 mL。
- (五) 勤洗手，打噴嚏或咳嗽時應用衛生紙遮住鼻腔及嘴巴，注意衛生及咳嗽禮節，帶有口鼻分泌物的衛生紙應妥善丟棄以避免他人受到感染。
- (六) 受感染高危險群，如 65 歲以上、6 個月到國小六年級幼童、長照機構住民、罕見疾病、重大傷病者，建議施打肺炎及流感疫苗，減少感冒及肺炎發生。
- (七) 適量運動、均衡飲食、正常作息以增強免疫力，房間應有良好通風，減少空氣污染。

參考資料

- 丁施文、劉建衡 (2018)·醫療照護相關肺炎面面觀·*感染控制雜誌*，28 (3)，125-131。
- 台灣胸腔暨重症加護醫學會 (2019，03月18日)·2019台灣肺復原指引·取自 <http://www.tspccm.org.tw/media/5809>



American Lung Association (2018). *Pneumonia*. Retrieved from <http://www.lung.org./lung-disease/pneumonia>

Rider, A. C., & Frazee, B. W. (2018). Community-Acquired Pneumonia. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 36(4), 665-683.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 造成肺炎的可能原因有：身體抵抗力弱、吸入食物、液體或嘔吐物、本身患有慢性肺部疾病。上呼吸道感染時，沒有確實就醫或就醫後未按時服藥。
2. () 當病人喘或呼吸困難致血氧濃度過低時，視需要予氧氣，如鼻導管氧氣面罩或呼吸器使用。
3. () 排除肺部分泌物方法有：自己咳出痰液、利用叩擊、震顫、姿勢引流、噴霧治療或抽痰。

◎選擇題

4. () 肺炎可能的症狀有哪些？
(1)咳嗽；(2)發燒；(3)黃綠色痰液；(4)以上皆是
5. () 肺炎預防方式有哪些？
(1)適量運動、均衡飲食、正常作息以增強免疫力；(2)房間應有良好通風，減少空氣污染；(3)減少出入公共場所，必要時應戴口罩；(4)以上皆是。
6. () 造成肺炎的可能原因，何者**不正確**？
(1)身體抵抗力弱；(2)吸入食物、液體或嘔吐物；(3)上呼吸道感染時，確實就醫或就醫後按時服藥；(4)本身患有慢性肺部疾病
(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330