

肺炎的衛教指導

一、日常照護注意事項：

(一)藥物方面：應依照醫師之指示按時服藥，切勿自行調整藥物劑量，用藥期間並注意觀察有無出現嘔吐、腹部不適、腹瀉、心跳過速、心律不整、顫抖、失眠、抽搐、休克、皮膚發疹、胃腸不適等藥物副作用，一經發生請立即就醫。

(二)飲食方面：補充足夠的營養和維生素攝取，採用高蛋白、高熱量飲食可增加身體抵抗力。若因同時罹患其它疾病需限制飲食時，則需與醫師或營養師討論，同時須注意補充水份。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，如炒麵、鹹粥。2. 採少量多餐，每餐不要吃太飽，餐後不要馬上平躺，先半坐臥約半小時。3. 在熱量提供方面，可在飲食中增加不飽和脂肪酸，如：植物油；這樣可增加熱量又可減輕呼吸的負擔。4. 應攝取足夠的水果、青菜，補充各類維生素增加抵抗力、預防便秘。


(三)預防感染：

1. 在感冒流行時或身體抵抗力較弱時，可戴口罩，盡量勿到公共場所(無法避免時亦應保持社交距離, 約 1.5 公尺)，儘量避免和感冒的人接觸。
2. 打噴嚏、咳嗽時用衛生紙掩口鼻，注意個人衛生勤洗手。
3. 保持室內空氣流通。
4. 維持良好的營養狀況、充足的睡眠及適度運動，以增加抵抗力。
5. 天氣變化時，應適時添加衣服避免受寒。
6. 如發生痰量增加、顏色變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、意識混亂、或嗜睡等肺部感染之症狀，應立即就醫。
7. 肺炎的高危險病人，可以在醫師指示下每年施打流感及肺炎雙球菌疫苗。

參考資料：

李和惠、林麗秋、黃玉琪、吳碧雲、林貴滿、林靜琪…柯薰貴 (2019)·呼吸系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，成人內外科護理學上 (三版，1029-1034 頁)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023 年 03 月修訂