

預防肺炎

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 前言

肺炎是指肺部肺泡出現發炎的現象，好發於年長及免疫功能受損者，因所造成死亡率極高，故養成日常正確的照顧措施，皆可預防肺炎之發生。

■ 洗手

細菌通常會在照護提供者的手上繁殖，接觸病人前後用肥皂洗手，是去除手中的菌落、預防感染最有效方法。

■ 口腔衛生

飯後給予正確適當的口腔清潔，可以降低罹患吸入性肺炎的機會，配戴活動假牙也需清潔假牙。

■ 預防接種以預防肺炎

流行性感感冒疫苗對於老年人原發性流感性肺炎以及次發性細菌性肺炎都有預防的效果。

■ 小心使用鎮靜安眠藥物

使用麻醉藥物、鎮靜安眠或止痛藥物時，可能會抑制咳嗽反射，被視為導致老年人吸入性肺炎的主要危險因子之一，應按照醫師指示用藥。

■ 避免濫用抗生素

抗生素不當使用，會造成潛在抗藥性細菌的繁殖，破壞腸胃道的正常菌叢，使得身體防禦能力降低，故必須慎用抗生素。

■ 預防胃食道逆流

機械性呼吸輔助器以及鼻胃管的放置，皆可能因為阻礙吞嚥反射而促使吸入胃液罹患肺炎。研究也發現重視病人的擺位、姿勢，例如只需簡單的以枕頭於用餐時墊高頭部兩小時，即可降低吸入性肺炎所引起的發燒。嘔吐時盡速側臥，以大棉棒或抽痰機迅速清除口中異物，以預防食物吸入肺部，若有鼻胃管病人，可打開鼻胃管，放置低處，引流胃內容物至杯中或塑膠袋中。

■ 保持運動習慣

有慢性呼吸道疾病的老人外出一定要注意避風和保暖，戴口罩保護好呼吸道。運動盡量選擇下午較暖和的時間進行，可以多做深呼吸及擴胸運動來增強肺功能。如果無法下床，可以做簡單全關節運動。運動每次15分鐘，多鼓勵坐於床邊或坐輪椅活動，以減緩長期臥床造成肌肉萎縮或無力。

■ 胸腔保健運動

日常生活要注意室內通風循環，維持適當濕度。可以利用一些簡單的運動來防止肺部組織及肺功能的退化。例如：使用腹式呼吸，手放於肚臍上方，吸氣時將置於腹部的手撐起，吐氣時手下壓，約做10分鐘，這樣的過程中要吸飽氣才能使肺部完全擴張，呼氣時儘量拉長，或做擴胸運動，可避免墜積性肺炎發生。

■ 加強飲食營養

適當攝取蛋白質及維生素，增強免疫力，進餐不宜說話，防止嗆咳。若出現嗆咳應輕叩胸背部將食物顆粒咳出。老年人應多進食溫和軟質食物，小心水分攝取，勿造成嗆咳而發生吸入性肺炎。

■ 睡眠以側臥為宜

老年人吸入性肺炎多發生在睡眠中。睡眠時吞嚥能力下降，咳嗽反射減弱，口腔分泌物倒流入氣管，致病菌很容易侵犯下呼吸道引起肺炎。因此，老年人應養成頭稍高(約15-30°)的臥姿或半側臥姿，有胃食道逆流疾病的人尤其需要保持側臥姿。

■ 避免呼吸道傳染

儘量避免到擁擠不通風的場所，家人或主要照顧者若

有呼吸道感染徵象必須戴口罩。

■ 注意排痰

因老年人咳痰不易，有時還會吸入氣管造成肺炎。長期臥床的病人宜每2小時翻身，拍背及按摩皮膚一次，每次拍背至少5分鐘才能達到痰液鬆動的效果，拍背後維持側臥姿勢至少30分鐘以上，利用姿勢引流(適當的擺位，讓堆積的痰可以因為重力關係排出，也需合併敲擊或顫動，以減少引流時間)及手助式咳嗽(利用雙手擠壓腹部以增加咳嗽力量)，以避免發展成肺炎。

■ 早期發現肺炎徵象

勿等發燒才就醫，有頻繁咳嗽、痰液變黏稠、黃綠或褐色，呼吸頻率增快或呼吸困難等症狀，就該及時就醫，少數老年肺炎患者胃腸道症狀較突顯，如出現噁心嘔吐、腹痛腹瀉、厭食、消化不良等，也要重視。

國泰醫療財團法人附設居家護理所關心您！

若有任何疑問，請洽 (02)27082121 轉 3956

A5000.359.2013.12 一修