



郭綜合醫院 肺炎自我照護

- 1.肺炎若疼痛嚴重，可讓病人躺向健側或下床時固定胸部，減輕疼痛。
- 2.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。
- 3.長期臥床者宜每2小時翻身、拍背及按摩皮膚，預防發生肺炎。
- 4.老年人應抬高頭部(約15-30度)的半側臥姿勢，因口水易伴隨致病菌流到下呼吸道引起肺炎。
- 5.在感冒流行時或身體抵抗力較弱時，建議配戴口罩，儘量避免和感冒的人接觸；需充足的睡眠及適度運動，以增加抵抗力。
- 6.打噴嚏、咳嗽時用衛生紙掩口鼻，注意個人衛生勤洗手。
- 7.保持室內空氣流通。
- 8.維持良好的營養狀況，應多攝取高熱量、高蛋白、高維他命食物。
例如：奶類、蛋、魚、肉類、豆類，以及各種水果。
- 9.天氣變化時，應適時添加衣服避免受寒。
- 10.抽菸易導致週邊血管收縮，所以必須戒菸。
- 11.依照醫師之指示按時服藥，切勿自行調整藥物劑量。
- 12.肺炎的高危險群，可在醫師指示下施打肺炎鏈球菌疫苗。

