



# 肺炎之照護



## 一. 日常生活注意事項：

1. 抽煙易導致週邊血管收縮、血液中的一氧化碳增加引起呼吸困難，所以必須戒煙。
2. 充足的休息、睡眠及保持輕鬆的心情，可保持良好的抵抗力。
3. 減少到公共場所及避免與呼吸道感染的人接觸，以免受到感染。
4. 房間應有良好通風；避免煙霧瀰漫的環境。
5. 養成正確的衛生習慣：
  - \* 勤洗手
  - \* 咳嗽或打噴嚏時應以衛生紙遮住口鼻
6. 保持身體清潔，增加舒適：
  - \* 發燒盜汗時應勤更換衣服及床單，可協助洗澡或擦澡。
  - \* 協助口腔護理。



## 二. 藥物使用注意事項：

1. 不可隨便服用鎮靜劑、安眠藥、黑藥丸或不明成份之中藥、西藥。
2. 要依醫師指示按時服藥，不可自行調整劑量、次數或停藥。



## 三. 飲食注意事項：

1. 三餐要定時定量，不可偏食。
2. 多吃魚、豆、奶類、蔬菜及水果，以增加抵抗力。
3. 選擇溫和、軟質、易消化之食物，採高蛋白、高熱量、高維他命飲食並注意水分補充。
4. 攝取足夠的纖維質避免便秘，以免阻礙呼吸。



## 四. 活動、運動注意事項：

適度的活動，勿太勞累。



## 五. 特殊注意事項：

若有上呼吸道感染(如感冒)經一週未改善或長時間持續咳嗽、咳痰、身體活動力漸漸不如前時或發高燒，應立即返院就診。



## 六. 門診追蹤：

依醫師指示回診追蹤