

肺炎≠感冒

肺炎是呼吸系統裡非常重要的疾病，可以發生在任何年齡層的人身上，但以年幼及年長者、以及免疫系統比較差的人比較容易罹病。肺炎不但在日常診療時經常遇到，同時也是人類死亡的主要原因之一。即使在抗生素如此發達的今天，肺炎之死亡率仍然居高不下，但由於肺炎的致病原因相當複雜，在嬰幼兒，老年人炎至今仍然是國家醫療保健上的重大課題。

一、什麼是肺炎

肺部因病原菌引起感染發炎稱肺炎，許多細菌、病毒、黴漿菌、或黴菌等，均可引起肺炎。

二、造成的原因

1. 傳染性：例如來自上呼吸道感染或流行性感冒；2. 非傳染性：例如來自有毒氣體、化學物及有毒煙霧，或吸入水、食物、嘔吐物；3. 保護機轉受破壞：黏液纖毛受抑制；4. 存在危險因子：吞嚥有問題、使用藥物導致咳嗽反射受抑制、軟弱導致咳嗽變差，長期臥床之個案，因呼吸淺易使痰液積存、酒精中毒影響肺部纖毛活動、癌症或阻塞性肺疾病等造成分泌物增加或干擾肺部分泌物排除。

三、常見的症狀

發燒，呼吸急促或呼吸困難；咳嗽（乾咳或有痰的咳嗽）；可能有單邊胸痛，深呼吸和咳嗽時胸痛；痰量增加且顏色改變，可能含有血絲、呈鐵銹色或綠色，亦可能變得較黏稠；倦怠、寒顫肌肉痛、頭痛、嘔吐、腹瀉。

四、什麼是感冒

流行性感冒為急性病毒性呼吸道疾病，多種病毒感染上呼吸道而引起的一類病的統稱，常引起感冒的症狀有很多，如發燒、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛，以至流行性感冒的重症，它們都十分容易傳染的，雖然一年四季都有，在冬季卻特別多見。感冒可以由很多種不同的病毒引起，這些病毒經常在改變，因此對某一種有免疫力，並不能保證以後不受感染。

五、感冒會引發肺炎

感冒與肺炎可具有相類同的症狀，但反覆的感冒也容易引起肺炎的產生。臨床病徵：如是幼兒，注意發燒天數、咳嗽狀況、呼吸聲音速度、心跳速度、臉色是否發白、有無躁動不安或嗜睡現象、腹痛或食欲不佳等。2. 高燒不退、呼吸急促、咳嗽、咳痰不止，就要特別注意。3. 照X光胸部影像。4. 痰鏡檢查結果。

感染肺炎時應臥床休息，大量飲水，並依醫師指示完成抗生素療程，如果痰積聚太多，應將痰抽出，避免病菌繼續侵襲肺部。

七、預防肺炎

1. 戒菸可以減少對呼吸道黏膜的刺激。
2. 以深呼吸咳嗽、背部叩擊或蒸氣吸入，或是抽痰方式清除呼吸道分泌物，維持呼吸道暢通。
3. 無限制液體水份攝取，每天飲溫水3000~4000c. c. 以稀釋痰液。
4. 臥向患側、下床活動時按住胸部以減輕疼痛，促進舒適。
5. 補充足夠的營養，如蛋白質、維生素群的攝取，以增加抵抗力；若有咳嗽現象不宜進食冰冷刺激性食物。
6. 疾病恢復期，勿到公共場所以防再度感染。治療以鎮咳、祛痰劑、抗生素為主。
7. 日常衛生：打噴嚏時捂住口鼻或注意個人衛生勤洗手。
8. 應補充充足的睡眠。