

# 肺炎防治知识知多少

罗超华

四川省南充市西充县多扶中心卫生院 四川西充 637200

[中图分类号] R563 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 11-108-01

肺炎是儿童和老年人中较为易感的一种疾病,在我们的日常生活中很常见,对健康和安全构成了严重威胁。为了有效地预防和治疗肺炎,人们需要深刻理解生活中的肺炎的病因和危害,并积极采取有效措施预防和治疗肺炎。

肺炎一般表现为咳嗽,发热,胸痛,恶心,呕吐腹泻等,起病急,是一种呼吸系统急病,部分患者还伴有呼吸困难,一些严重的患者可能会意识不清,昏迷甚至休克。

咳嗽是一种机体自我保护的动作,当有外来物或一些灰尘,分泌物等,身体机能就会反射性咳嗽,将异物排出。咳嗽是一种症状,而不是疾病本身,一些咳嗽患者依赖于使用镇咳药物,认为把咳嗽止住就没事了,只能治标不治本。但也不是任何情况都不使用止咳药物,当咳嗽严重影响您的日常生活,工作和学习或无法充分休息时,可以选择使用止咳药缓解症状。

肺炎的类型不同,不同类型的原因也不同。肺炎主要是由病毒和细菌侵入人体引起,根据感染程度,可分为大叶性肺炎,支气管肺炎和间质性肺炎。根据传染性细菌的不同,可分为细菌性肺炎,病毒性肺炎和支原体性肺炎。根据感染途径,还可以分为社会性获得性肺炎和医院获得性肺炎。

近年来,由于社会老龄化,压力大,人群吸烟率上升,免疫功能低下。大部分严重肺炎患者之前有基础疾病,不合理使用抗菌药,或医院获得性肺炎的增加,使肺炎得病率与病死率逐年上升。

通过询问,观察症状可以确诊轻度肺炎。对于不能确定,无法明确的疑似患者,应进行进一步胸片检查肺变情况,通过 X 光片可以为病因提供参考,检查肺炎的严重程度。因此当出现高烧发热,咳嗽,伴随恶心,胸痛时,就应该怀疑为肺炎,及时到医院检查找准病因,对症治疗,早期就遏制病情发展,对病情控制和恢复能起到重要作用。

对肺炎的治疗应该根据每个患者的不同情况进行治疗,例如特点,对药物的反应,病情的严重程度。家属应当关心患者,尤其是注意患者病情的变化,精心护理可以帮助患者早日康复。

多数肺炎患者使用抗生素配合治疗基本可以痊愈,但是某些有基础病或者本身身体状况不佳,尤其是老年人患者,肺炎的病死率非常高。由于身体抵抗力差和肺基础差,老年性肺炎相比青壮年肺炎的发病率更高,在 60 岁以上的年龄为常见多发病,年龄超过 65 岁的肺炎患者,病程较长,病死率极高。

当老年人吃完饭后就躺下,会造成胃食管反流,而胃食管反流会增加患肺炎的可能性。所以为了防止胃内容物反流,老年人吃完饭后可以选择散步或者坐一会儿,切记不要吃完饭就卧床休息。

发热的肺炎患者应多喝水以利于毒素的排出。患者可以吃营养丰富的流质或半流质食品,但是应适度食用牛奶,果汁,白肉和其他食物。将柿子干浸泡在水中,过筛以得到果汁,然后将其与用稀饭洗过的糯米一起煮熟,再与蜂蜜混合,然后在早餐和晚餐时食用。环境必须干净舒适,卧床休息。房间需要新鲜空气,合适的温度和大约 60% 的湿度。打开通风窗时,必须注意保持患者温暖避免受凉。

冬天是肺炎病发的活跃季节。对于有基础病的老人,例如心血管病,糖尿病,呼吸系统疾病等,需要在秋冬季节更加注意。多吃有营养易消化的食物,增加适当的运动,勤晒太阳,可以多去户外走走呼吸新鲜的空气,饭后散步,提高身体免疫力,可以增加肺活量。天气凉的时候,注意保暖。预防肺炎的最佳方式就是接种疫苗,诸如糖尿病,慢性肝病和脾切除术之类的弱者,老年人和体弱的人可以进行肺炎疫苗的接种,肺炎疫苗可以帮助人体产生大量肺炎抗体,抗体会提高人体白细胞对肺炎的抵抗能力,从而起到预防肺炎的效果。

(上接第 106 页)

还要避免患者用手抓挠皮肤,避免因皮肤划伤引起的感染。

#### (四) 心理护理

慢性肾衰竭病程较长,且肾功能会逐渐恶化,病人容易对治疗失去信心,产生焦虑情绪,这时候要充分了解患者的个性和各方面情况,了解家属和朋友们对患者的照顾程度,了解疾病的发展过程,从而解决患者的负面情绪,树立病人与疾病作斗争的信心。

#### (五) 患者的自我护理

正确对待疾病,积极配合医生治疗,谨遵医嘱,注意休息,

注意个人卫生,不要过度劳累,保持良好的生活作息和饮食习惯,注意气候变化,无论室内室外都要衣着温暖,预防感冒流感等疾病的发生,减少肾脏病变的可能性。

总而言之,慢性肾衰竭不是一个能够在接受治疗后短期内见效、治愈的疾病,它是一场耗时漫长的攻坚战,在此期间,需要病人、医生、病人家属的齐心协力,才能够在确诊后保证病人得到恰当的治疗、良好的护理后,逐步减轻症状,最终达到生活自理,具有与正常人相同的工作和活动能力,能够进入社会,参加社交活动,恢复正常的工作与生活。

(上接第 107 页)

## 5 心肌炎的预防

### (1) 提高免疫力

生活中多运动,常锻炼,提高自身免疫力,避免过度劳累以预防病毒、细菌感染。发病后注意卧床休息,摄入高蛋白高纤维的食物,以利心脏恢复。

### (2) 春季着重预防

近年来,由于抗生素的广泛应用,虽然链球菌感染引起的风

湿热逐渐减少,风湿性心肌炎发病明显减少,但病毒性心肌炎发病患者却持续地增多。其中以病毒性心肌炎为主要是由多种病毒感染引起,其中多以柯萨基病毒 B、EB 病毒等引起感染。据研究表明,约有 8-10% 病毒感染者感染后可累及心脏心脏发生心肌炎。一般病毒感染后会直接侵袭心肌,也认为病毒感染后的自身免疫反应所导致。发病群体多以免疫力较低的青少年为主。而春季又是病毒性心肌炎的高发季节,因此在春季人们应该着重注意对心肌炎的预防。