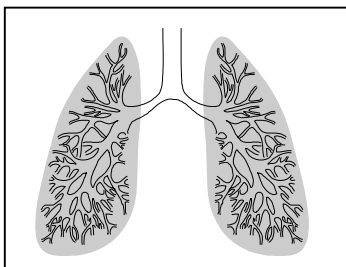




認識肺炎



什麼是肺炎
肺炎怎麼產生
肺炎的嚴重性
肺炎的症狀
肺炎的診斷
肺炎的治療
肺炎的預防

肺炎是巴金森病患者最大的敵人之一。巴金森病本身不會致命，但是，肺炎卻是患者的主要殺手；有時候，患者因為運動量太少，導至心肺功能衰退，一口痰咳不出來，就莫名其妙地一去不回。就是對身體健康的老人，由於肺功能因為老化而減弱，肺炎也是一個可怕的疾病。然而，肺炎是可以治療，也可以預防的。我們在這裏就對肺炎作一個簡單的介紹，讓讀者能夠預防肺炎的發生，在面臨肺炎時，不至於驚慌過度，手足無措。

什麼是肺炎

肺炎是肺部受到感染而發炎；肺內的氣囊因此充滿了液體，使呼吸進來的氧氣不能經由血液傳送到身體各部。肺部的感染是由細菌、濾過性病毒、黴菌、其他微生物、灰塵、化學物質、食物等進入肺部而產生。由於這許多不同的原因，肺炎可能是輕微的不適，也可能是會致命的。



肺炎怎麼產生

許多能產生肺炎的細菌平常就棲息在喉嚨中，通常，我們人體的免疫系統會防止它們進入肺部製造麻煩。不過，當免疫系統或是肺部防禦系統由於其他疾病、營養不良或年老而衰弱時，這些病菌就會跑到肺部造成感染。因此，肺炎常伴隨感冒或是其他疾病而產生。不過，有時肺炎也會自行發生。而且，得過肺炎以後，再受到感染的機會也比較大。

肺炎的嚴重性

肺炎的嚴重性通常和患者的健康狀況和肺炎的種類有關。對一個身強體健的年輕患者，得了肺炎吃些抗生素，在家中休息幾天就好了。對於老年人或是身體有其他疾病，像心臟衰弱、慢性氣管炎、氣喘、肺氣腫或巴金森病的人就比較麻煩。



比較危險的情況是細菌感染到肺泡(肺內空氣的通道)時會造成呼吸困難。另外一個情況是感染經過血管傳送到其他器官而造成像腦膜炎等嚴重的狀況。這些狀況有時候在得到肺炎後 48 小時內發生。

肺炎的症狀

肺炎是很狡猾的，症狀常常像感冒一樣，卻拖著越來越嚴重。不過，除了咳嗽、發燒、發冷、和胸痛等一般的毛病外，其它的症狀因為病源而有所差異。



細菌感染

細菌感染的肺炎通常比較嚴重。肺炎細菌對人的襲擊不分老弱婦孺；不過，身體免疫力差的人感染的機會比較大，也比較危險。細菌感染的肺炎常隨著上呼吸道感染後發生。它產生冷得發抖、突然高燒、胸口劇痛、呼吸急促，咳出黃



綠色的濃痰，嘴唇和指甲因血液缺氧而呈藍色等症狀。不過，對老年人或有其他疾病的患者，這些病狀有時候比較不明顯，症狀可能只是發燒、咳嗽、虛弱或妄想(尤其是老年人)而已。

濾過性病毒

肺炎有半數是由濾過性病毒而產生的。它有時是經由流行性感冒的病毒或是其他濾過性病毒而感染；它對有心臟病或肺病的人比較嚴重。濾過性病毒的肺炎常在秋冬之際發生，剛開始時會乾咳、頭痛、發燒、肌肉疼痛和疲勞。隨著病情進展，咳嗽時會有濃痰而且呼吸急促。濾過性病毒的肺炎沒有細菌感染的肺炎嚴重，病期也比較短。

黴菌肺炎

黴菌肺炎和前兩種肺炎症狀類似；不過，症狀發展較慢、較輕微、也較持久。這一類肺炎大都侵襲青少年。主要症狀是

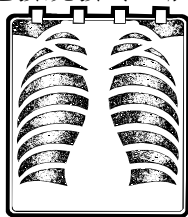
猛咳不停，但是只咳出一點白色的痰。在發病早期還會發燒發冷，身體虛弱等。

吸入性肺炎

當食物、灰塵或其他化學物質進入肺部會造成吸入性肺炎。這些外物本身不造成肺炎，它們主要是促成肺炎的發生。所以症狀和其他的肺炎類似。

肺炎的診斷

既然肺炎的症狀和感冒很像，那要怎麼避免把肺炎當成感冒呢？對一般人，如果久咳不癒或是突然地發燒發冷，胸口疼痛，那就要找醫生檢查。對免疫能力較弱的老年人或其他疾病患者，因為症狀較不明顯，那要更加小心。醫生診斷肺炎時會用聽診器從呼吸的聲音判斷肺部是不是被感染；照X光來找出感染部位和程度；驗痰來查出感染的媒介；驗血來偵測





抗體種類或其他異常狀況，還有驗痰來看看是有什麼微生物。

肺炎的治療

有了肺炎的症狀一定要找醫生診斷，因為肺炎很難自己會好；而且嚴重的話可能一去不回。肺炎的治療是依據症狀的程度和肺炎的病源而不同。一般來說，平常身體健康，時常運動的人復原較快。治療期間，除了藥物外，充分的營養和休息也是加速復原的要素。

細菌感染

細菌感染通常用抗生素治療。在抗生素使用不久後就會感覺到效果。不過，抗生素要吃完才能清除病菌。

濾過性病毒

經由像水痘或流行性感冒等濾過性病毒感染的肺炎可以用抗濾過性病毒的藥來治療。不過，濾過性病毒感染的肺炎也和流行性感冒一樣，需要多喝

水和休息。因此，濾過性病毒肺炎患者的復原要比細菌感染的肺炎復原得慢。

黴菌肺炎

黴菌肺炎也是用抗生素治療，大約要 4 到 6 週才能完全康復。

除了上述治療以外，醫生還會開些成藥來減輕發燒、咳嗽、肌肉酸痛等肺炎的症狀。不過，咳嗽也不必一下就治好，因為它可以幫助清除肺部。



肺炎的預防

雖然有些細菌感染性較強，我們很少直接由別人處得到肺炎。通常我們得到肺炎是因為我們身體的免疫能力減弱。為了強化我們對肺炎的抵抗力，需要注意以下的步驟：

打預防針

因為肺炎可能由流行性感冒的惡化產



認識肺炎



生，每年一次的流行性感疫苗可以減少感染肺炎的機會。除此，65 歲以上或體質較差的人要注射一次肺炎球菌疫苗 (pneumococcal pneumonia)。這疫苗可以預防一般細菌感染的肺炎；同時也可以防止細菌跑到血液中造成的菌血症及到腦中造成的腦膜炎。

保持身體健康

每天吃夠營養，多做心肺運動，多休息，保持身體的健康可以強化免疫能力。

注意生活環境

注意室內要多清掃，不要累積灰塵；可以考慮裝置空氣清淨機，保持室內空氣清潔。避免到人多嘴雜的公共場所和少在醫院久留。

多洗手

每天沾手的細菌也有可能產生肺炎；因此，多洗手以減少和細菌的接觸也是預防肺炎的方法之一。

請勿抽煙

抽煙會破壞肺部對呼吸系統疾病的防禦體系。



吃東西時不要說話

一邊吃東西一邊說話有時候食物會進入肺部而造成吸入性肺炎。說話要等食物下嚥，進入胃部後再說，不要吃得太急。

養鳥小心

本刊曾在第二期提到患者可以養小鳥解悶，不過，養小鳥有可能被傳染到俗稱鸚鵡熱的肺炎。這種肺炎是由生病的小鳥把羽毛和糞便內的細菌經由空氣或鳥嘴傳給人體。



參考資料：

1. Mayo Clinic Health Letter, December, 1998, USA
2. Mayo Clinic Family Health Book, 1990, USA
3. "Pneumonia", American Lung Association, March, 1999, USA

