

# 支氣管炎及肺炎

## Bronchitis and Pneumonia

隨著冬季的降臨，患傷風、流行性感冒以及其他呼吸道疾病的機會也隨著增加。最常見的兩種呼吸系統疾病分別是支氣管炎及肺炎。為使您更清楚地了解這兩種病的致病原因，以下簡述一下呼吸系統的功能。每當您呼吸時，空氣經由鼻及口通過氣管而進入肺部。空氣在肺內通過支氣管被帶入氣管末端的細小肺泡。在肺泡內，氧氣和二氧化碳互相交換。氧氣則進入血管，而二氧化碳則從血管回流到肺泡，並通過呼氣排出體外。維持身體健康需要源源不斷的氧氣補給。假如氧氣輸送不足，體內的細胞則不能發揮其正常功能。

### 支氣管炎

支氣管炎即指支氣管內壁發炎。引發支氣管炎的原因可能是病毒或細菌感染。當其發炎時，氣道變窄，空氣輸送減弱，痰液增多。支氣管炎通常分為兩種：急性及慢性支氣管炎。急性支氣管炎一般發生在嚴重傷風感冒之後，當自身免疫系統功能減弱時。急性支氣管炎通常不到兩週或在二週內會痊癒。慢性支氣管炎多數因吸煙引起，但反復發作之急性支氣管炎若治療不當，可演變為慢性支氣管炎。支氣管炎若延誤治療，可引致嚴重的呼吸道疾病，傷害肺部甚至引起心臟衰竭。

### 肺炎

肺炎意指炎症侵及肺泡。肺泡感染細菌或病毒後，導致膿液充塞，妨礙氧氣輸入血中。引致肺炎的原因有多種，可能是感染病毒或細菌，又有可能是不慎吸入食物或液體入肺部，也有可能因久病或手術後長期臥床所致。肺炎更是流行性感冒的一種常見併發症。如不及時加以治療，嚴重的肺炎可危及生命。

#### 慢性支氣管炎

#### 何人易患此症

- 吸煙者
- 哮喘病患者
- 老年人
- 長期工作或生活在受污染及塵埃環境中的人
- 反復患急性支氣管炎者

#### 肺炎

- 老年人或小孩
- 吸煙及酗酒者
- 以下幾類人容易患上肺炎：
  - 傷風感冒或呼吸道感染患者
  - 慢性病，如糖尿病、心臟病、肺及腎病患者
  - 免疫系統功能衰弱者，如癌症病人及營養不良者

## 症狀

- 長期咳嗽並帶有大量痰涎
- 氣促
- 疲倦
- 胸口不適
- 高燒
- 寒戰
- 氣促
- 咳嗽伴有帶色痰涎
- 胸痛
- 唇及指甲周發紺（變藍）（嚴重病例）
- 神志不清（嚴重病例或老年人）

## 常見治療方法

- 戒煙
- 適當休息
- 飲用充足液體以助痰涎咯出
- 服食祛痰藥以促進痰液排出
- 利用蒸氣濕潤環境以利痰液排出
- 服食退熱藥
- 如有細菌感染應服食及服完醫生處方的整個療程消炎藥
- 服食醫生處方的擴張氣管藥以改善呼吸氣道通暢
- 戒煙
- 臥床休息
- 多飲流質以助痰涎咯出
- 服食祛痰藥以促進痰液排出
- 練習呼吸及咳嗽技巧以清除肺部痰涎
- 使用氧氣以緩舒氣促
- 服食退熱藥
- 如有細菌感染應服食及服完醫生處方的整個療程消炎藥

## 預防

- 戒煙及避免二手煙
- 避免處於污染及塵埃環境中
- 不與患有傷風感冒的人接觸
- 飲食均衡以保持健康
- 適當運動和休息
- 詢問您的醫生有關接受流行性感冒及肺炎預防注射
- 戒煙及避免二手煙或其他刺激物
- 避免接觸患有流感、傷風或呼吸道疾病患者
- 注意飲食營養、定期運動、適當休息以增強抵抗力免受感染
- 如屬於易患肺炎的人士，應每年注射流行性感冒預防針
- 超過 65 歲或患有慢性病的人士應注射終身一次的肺炎預防針（此種預防針可預防最普通的細菌性肺炎）

如有任何呼吸道疾病，應迅速看醫生治療，以免延誤治療而引起感染或併發症。