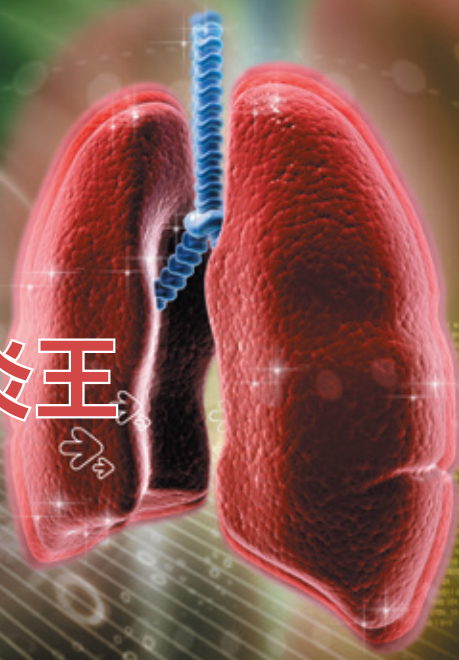


威脅全球健康的炎王 預防肺炎這樣做



文·圖／胸腔內科 主任 涂智彥

時入夏季，雖然過了每年肺炎最盛行的時候（多在秋冬交替之際），依世界衛生組織（World Health Organization, WHO）統計，即使在目前許多醫療的藥物及處置陸續進步下，肺炎仍持續是近幾年全球十大死因前幾名。

台灣因肺炎死亡人數持續增加

台灣從民國105年以來，肺炎就一直是台灣的第三大死因，可是到民國111年的時候，肺炎退居第四大死因，並不是肺炎人數下降，而是我國多增設了嚴重特殊傳染性肺炎——新冠肺炎（COVID）這一個死因，因此，新冠肺炎佔居第三大死因，而肺炎是第四大死因。但是由於新冠肺炎也是一種肺炎，所以就民國111年國人十大死因統計結果，肺炎死亡的人數比起以前反而是增加的趨勢。

台灣每年因肺炎而死亡的人數，在過去幾年間有所波動，大約在1.2萬至1.4萬人之間。其中，絕大多數死亡病例中，有90%的人年齡在65歲以上。可見肺炎在台灣是造成死亡的重要原因之一，尤其對於年長者而言更具威脅性，及早預防、診斷和治療肺炎是非常重要的。

治療取決於引起肺炎的具體原因

肺炎是一種感染呼吸系統的疾病，通常由細菌、病毒或真菌引起。這些微生物會引起肺部組織的發炎，而最常見的致病路徑就是呼吸道吸入導致症狀，包括咳嗽、呼吸困難、胸痛、發燒等。肺炎可以是輕微的，也可以是嚴重的甚至可能危及生命，特別對於年長者（年紀65歲以上）、免疫力較弱者、有糖尿病或中風臥床的病人，都會有更高風險得到肺炎。

治療肺炎通常包括抗生素、抗病毒藥物或其他支持性療法，方式取決於引起肺炎的具體原因。因肺炎最常見的致病路徑就是呼吸道吸入，所以最基本的呼吸道衛生維護就是最重要的預防方式。諸如在新冠肺炎之後嚴格執行的戴口罩，由疾管局資料可發現，

口罩預防後，呼吸道感染症明顯變少了。再配合手部衛生的確實執行，應該能有更大的預防效果。

肺炎的治療取決於引起肺炎的具體原因，例如細菌、病毒或真菌。一般來說，肺炎的治療可能包括以下幾個方面：

1 藥物治療

- **抗生素**：如果肺炎是多由細菌所引起，醫師可能會開立抗生素來治療感染。
- **抗病毒藥物**：對於病毒性肺炎（如新冠肺炎），可能會使用抗病毒藥物來幫助控制病情。
- **抗真菌藥物**：對於真菌性肺炎，可能會需要使用抗真菌藥物進行治療。

2 症狀舒緩

使用退燒藥、止咳藥或吸入支氣管擴張劑（對於有呼吸困難的患者，可能需要使用支氣管擴張劑來幫助呼吸）。

3 其他治療

- **氧氣治療**：對於呼吸困難的患者，可能需要接受氧療以確保足夠的氧氣供應。
- **靜脈輸液**：對於脫水或病情嚴重的患者，可能需要透過靜脈輸液來補充水分和營養。

及早預防感染才能有效遠離肺炎

綜合上述，更勝於疾病的治療，肺炎的預防最為重要，但也常被我們忽略掉了。及早預防以降低肺炎死亡風險，已有充分的證據顯示，肺炎鏈球菌疫苗可以降低感染肺炎鏈球菌的風險，並進一步減少病人發生嚴重

肺炎鏈球菌感染症（如菌血症、腦膜炎）的機會。目前市面上的肺炎鏈球菌疫苗，有分13價結合型肺炎鏈球菌疫苗（PCV13）及23價肺炎鏈球菌多醣體疫苗（PPV），皆能有一定的保護效果，針對兒童、高齡、慢性病患者及高風險者皆建議施打。我國於民國112年11月起開放給付於65歲以上成人可以免費接種13價肺炎鏈球菌疫苗，針對施打的選擇與時間間隔，民眾可以諮詢相關醫師。

在預防感染方面，本身免疫力的提升也是重要的。充足且均衡的營養，適度增加維生素C的攝取，充足的休息與睡眠亦能快速回復體力、增進抵抗力。維持適當的運動和體能，每週固定的運動量，在體力與心情上都能有良好的維持。正向良好的心情調適，也能有助於體抗力的提升，減少感染發生的機會。

俗話說，預防更勝於治療。在疾病的治療上，若能達到這樣的目標當然是最理想的。唯有良好預防方式及維持良好抵抗力的習慣成為日常生活的一部份，才能讓大家都免於肺炎的侵襲。🙏



肺炎在台灣是造成死亡的重要原因之一，尤其對於年長者更具威脅性，圖為胸部X光顯示左下肺炎併膿胸。