

肺結核居家注意事項

◎肺結核病是甚麼

肺結核病俗稱肺癆，是一種結核桿菌侵犯肺臟的傳染病。結核病可以預防也可以治療，只要早期診斷出來，並且在尚未擴散或出現合併症前，接受正確有效的藥物治療就能痊癒。

➤ 一.結核菌的特性

結核菌極為頑強，在陰暗潮濕處可存活數月，但在陽光直接照射下 4-6 小時便會死亡，煮沸五分鐘也可殺死，直接用火燒則立即死亡。

➤ 二.結核病如何傳染?

(一)直接傳染

1. 直接吸入開放性病人咳嗽、打噴嚏或高聲談話時自口鼻噴出的飛沫為主要的傳染途徑。
2. 和開放性病人接吻。

(二)間接傳染

1. 間接吸入漂浮於空氣中含有結核菌的飛沫，常發生在空氣不流通的室內。
2. 間接吸入附著有結核菌的塵埃，這類塵埃來自於病人痰液污染的地板、衣物或被褥等。

➤ 三.藥物治療

結核病並不是絕症，肺結核的治療已有相當有效的抗結核用藥，但治療的成功需靠規則的服藥，治療時間正常只需 6 個月；確實遵守指示與規則用藥，結核病是可以完全治療的。

※藥物使用注意事項：

- 1.結核桿菌若不規則服藥易產生抗藥性，切勿自行停藥或減少藥量。
- 2.若有服用立復微素 RIF(Rifampin)應飯前吃。尿液、汗液、淚水、分泌物等呈橘紅色是正常的，此乃因藥物色素所致。
- 3.遇有噁心、嘔吐、全身發癢、起紅疹、視力模糊等不適症狀時，請回診就醫，讓醫師為您調整藥物。
- 4.若忘記服藥，除非想起時距離下次吃藥時間已非常接近(少於 4 小時)，否則應盡快補吃，可在家中製作看板或記錄本定時提醒。
- 5.不可自行服用鎮靜劑、安眠藥、黑藥丸或成分不明之中、西藥，並勿相信偏方以免延誤病情。

➤ 四.居家注意事項

※日常生活注意事項：

1. 避免將痰液吞入胃部，以免腸胃不適，可運用深呼吸、有效咳嗽、叩擊、姿勢引流促進痰液咳出。
2. 若有咳血應立即臥床休息，如情況仍未改善應立即回門診或急診。
3. 預防傳染給別人：
 - A. 咳嗽或打噴嚏時應以手帕或衛生紙遮住口鼻。
 - B. 痰液應吐在衛生紙中，置於紙袋內再予以焚燒或直接吐於馬桶哩，在沖到化糞池分解。
 - C. 隨時保持環境清潔，讓室內空氣流通、陽光充足。
 - D. 在仍具傳染力時應避免出入公共場所，與他人接觸應戴外科口罩，若非不得已與他人較近接觸時應戴 N95 口罩。
 - E. 使用公筷母匙並養成經常洗手的好習慣。
4. 不抽菸、戒酒。
5. 易出汗者應選穿棉質易吸汗的衣服且勤更換，並鼓勵每天沐浴，促進舒適。

※飲食注意事項：

1. 鼓勵多攝取高蛋白質、礦物質(尤其是鐵質)、維生素 C 及維生素 B 群的食物，如魚、肉類、蛋、牛奶、水果等。
2. 建議採軟質易消化食物，少量多餐，勿暴飲暴食或偏食。避免刺激及不易消化不良的食物，如糯米、酒、咖啡、濃茶、可樂、辛辣食物一等。
3. 咳嗽或咳血後應執行口腔護理，以維持口腔清潔、去除異味。
4. 若有發燒或大量盜汗，應適量補充水分，避免體液過度流失。

※活動、運動注意事項：

1. 依身體狀況安排適度的休息及活動，活動時若感呼吸不順應立即停止。
2. 每天至少 8 小時的充足睡眠。

※開放性肺結核之特殊注意事項：

1. 肺結核之傳染途徑以呼吸道飛沫傳染為主，開放性肺結核者宜住單人房對外有開窗的房間。
2. 傳染性肺結核病人除醫師指示須強制住院隔離外，亦可採居家隔離(建議單人房且空氣流通)；非病情醫療所需依防疫規定不得至公共場所，須等到規則服藥至少 2 週、痰液抹片檢查呈陰性及經醫師判斷臨床症狀改善方可解除隔離。
3. 共同居住者，依防疫規定指標個案之接觸者應接受當地衛生單位之安排檢查或自行到醫院(胸腔科或感染科)就診，接受胸部 X 光檢查。
4. 開放性肺結核病人在治療期間應避免長時間搭乘大眾交通工具。出國旅遊必須等到痰抹片陰性，且經疾病管制局解除隔離後才能出國。