**成人肺炎出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **成人肺炎出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、一般社区感染的肺炎出院时不需要携带药物。  2、反复感染或年老体弱患者可处方少量抗感染药物序贯治疗。痰液多粘稠者可服用化痰药：如盐酸氨溴索、N乙酰半胱氨酸、鲜竹沥等。  3、出院后注意休息，避免感染，根据血常规水平及医师嘱托，酌情进行适度体育锻炼，增强免疫。 |  |
| **护理** | 1、生活上注意休憩，康复期间避免过度劳累；避免着凉；预防感冒（保暖、感冒流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的地方），空气质量好时注意开窗通风。  2、自我监测病情：观察体温变化，低热时可以采用温水擦浴、饮热水等物理降温的方法；高热或症状明显时采用退热药物；观察咳痰色、性质，痰液粘稠不易咳出时可采取拍背排痰的方法。  3、慢性病、长期卧床者应及时更换体位，避免长时间保持同样姿势，协助翻身、拍背，排出气道内粘痰，有感染征象时及时就医。 |  |
| **康复** | 1、一般社区感染的肺炎出院时不需要携带药物。反复感染或年老体弱患者可处方少量抗感染药物序贯治疗。痰液多粘稠者可服用化痰药：如盐酸氨溴索、N乙酰半胱氨酸、鲜竹沥等。  2、生活上注意休憩，康复期间避免过度劳累；避免着凉；预防感冒（保暖、感冒流行季节或空气质量差时避免外出或去人员密集的地方），空气质量好时注意开窗通风。  3、适当加强营养使用富含蛋白质和维生素的食品。 |  |
| **营养** | 一、营养原则  1、高能量、充足的蛋白、脂肪适量。优质蛋白可选择牛奶、豆制品、蛋类及瘦肉类等食品。  2、充足的维生素及适宜的矿物质。多摄入新鲜的蔬菜和水果，给予含铁丰富的食物，如动物肝脏、蛋黄等，高钙食物如牛奶、酸奶等。  3、膳食种类。发热期间以容易消化吸收的流食、半流食和软食为宜，少量多餐。  4、水。保证的水分充足供给，每天饮水量在1500ml以上。  二、食物选择  1、宜用食物。大多数食物均可选择， 但应多食用具有清热、止咳和化痰作用的水果，如梨、苹果、桔子、西瓜等，保证充足的水分供给，防止加重感染中毒症状。  2、忌用或少用食物。肺炎患者可见缺氧、呕吐、腹泻、甚至肠麻痹，严重时可能有消化道出血。因此，食物选择上应禁忌进食油腻、坚硬及含纤维高的食物及有刺激性的食物，如辣椒、葱、洋葱等，以免加重咳嗽、气喘等症状。 |  |