

肺結核的居家照護

衛生福利部胸腔病院 護理科 林佳儀 護理師

一、何謂肺結核

肺結核俗稱肺癆，是一種結核桿菌侵犯肺臟的傳染病，又可分為傳染性和非傳染性兩種。若痰液中有結核菌才具有傳染性，在尚未服藥治療前是可能傳染給別人的。主要傳染途徑是打噴嚏、咳嗽、或高聲談話時自口鼻噴出飛沫吸入。肺結核發病初期可能無明顯症狀，而咳嗽是最常見之呼吸道症狀之一（持續2-3週以上）、其他症狀有：發燒、食慾不振、體重減輕、倦怠、夜間盜汗、咳痰及胸痛等症狀。診斷方式可以胸部X光、痰耐酸性抹片、痰液培養、病理切片等。營養不良、抵抗力差、免疫機能受抑制者及幼童和老年族群或是與開放性肺結核病人較親密接觸者有較高機率易被傳染。結核病可以預防也可以治癒，只要早期診斷出來，儘早獲得結核菌藥物抗藥資訊，接受正確有效的藥物治療就能痊癒。一般治療時間約6個月，但醫師會依據病人的病情延長治療時間，以確保治療成功。除了

注意個人衛生，更重要的是按時回診以及規則用藥，達到治療效果。

二、日常生活注意事項

1. 建議傳染性結核病人在一開始服藥的前2個星期，儘量在家休養、加入都治服藥，配戴口罩並避免前往人口聚集的公共場合，等到規則服藥2週或痰液檢驗呈陰性以後，就可以恢復作息如常。口罩建議一天至少換一個，若有髒污或潮濕需立即更換。
2. 注意個人衛生，咳嗽、打噴嚏時應以衛生紙遮住口鼻，以免飛沫噴出，有痰則以衛生紙包住，沖入馬桶或丟入有蓋的垃圾桶集中處理，並立即洗手。
3. 根據醫學研究報告，目前還沒有任何中藥或民俗療法能有效殺死結核菌的效果，因此得了結核病，請勿相信偏方以免延誤病情。建議戒菸、戒酒，避免嚴重影響肝臟與肺部功能。

4. 保持室內空氣流通，被褥和衣物要經常換洗，陽光曝曬消毒 4-6 小時。建議生活作息規律、充足睡眠與適度運動。
5. 肺結核病人可能因疾病及藥物之反應有時感到食慾不振，故於營養攝取方面建議可採少量多餐、高熱量及軟質易消化食物，以提高食慾；勿暴飲暴食或偏食，亦應補充維生素和富含鈣質食物，如深綠色蔬菜、雞蛋、牛奶、小魚乾等。若無心血管、腎臟病及其他需限水疾病者，一天需攝取 1500 ~ 2000c.c 的水份。
6. 開放性肺結核病人在服用藥物期間應避免長時間搭乘大眾交通工具，想出國旅遊須等痰液抹片呈陰性並經疾病管制局解除隔離才能出國。
7. 服用抗結核菌藥物，切勿自行停藥或減少藥量。若有服用立復黴素 (Rifampin) 的患者尿液、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，若有其他服藥副作用如遇有噁心、嘔吐、全身發癢、起紅疹、視力模糊等不適症狀時，應回診就醫。
8. 加入「都治計畫」，有公衛護理師協調，指派都治關懷員進行送藥服務，有專人每天提醒及關懷病人服藥的情形，目的是希望藉由醫療公衛人員或都治關懷員的嚴密監督下，確保每位

結核病人能規則服下每一顆藥物，並給予支持關懷，及協助評估病人有無服藥不適或副作用，發揮「送藥到手、服藥入口、吃了再走」的精神，使病人可如期完成治療，以及避免抗藥性結核菌的產生。

三、參考資料：

1. 衛生福利部疾病管制署 (2024, 1 月 2 號)，傳染病介紹第三類法定傳染病結核病。<https://www.cdc.gov.tw/professional/info.aspx?treeid=89B930C89C1C71CF&owntreeid=6744 C19C09435458&tid=54AA9E7264C0D78F>。