

長輩殺手！秋冬肺炎感染恐致死

入冬以來，天氣變化很大，忽冷忽熱，因此，老年人因免疫力不如年輕人，容易發生因為上呼吸道感染引起咳嗽、打噴嚏、發燒，嚴重時甚至是肺炎，如果沒有妥善治療，會導致老年病人活動力變差，需要臥床，導致生活無法自理，甚至造成死亡，肺炎已成為老年人健康的殺手，不得不慎。

萬芳醫院感染科主治醫師蘇迎士表示，每逢秋冬，老年人肺炎造成死亡，屢見不鮮。蘇迎士指出，一位年紀 90 歲的老人，平日身體還不錯，可以自己外出活動，因為冬天天氣變化，引起小感冒，已逐漸好轉，但是後來突然咳嗽發燒，送來急診，雖然用藥物控制，但是病情持續惡化，還得插管治療，最後持續一段時間的救治，才能逐漸康復。

通常老年人肺炎經治療痊癒，有時會留下一些後遺症，包括臥床一兩個禮拜，插管限制病人的活動，會造成重症後肌無力，肺部功能受損，體力大不如從前，需要他人照顧及長期心肺功能復健，對老年人身體造成不可逆傷害，值得重視。

蘇迎士醫師表示，老年人如果有三高、肥胖、缺少運動、肌肉無力，或常常出入人多的公共場所，一旦受到病毒感染，就容易發病導致肺炎；他特別強調，老年人肺炎的預防之道，平時需飲食均衡、增強免疫力，降低病毒感染機率，因此，定期接種疫苗，如肺炎鏈球菌、流感疫苗。包括家人及周遭的照顧者，也要注射，形成群體免疫，減少肺炎發生；此外，老年人保持運動習慣也很重要，如有氧運動、散步、登山、體操及舞蹈等，都是老年人保持體力最好的方式，還有老年人無氧運動的重訓，如啞鈴、彈力帶，深蹲及伏地挺身等，可以增加心肌力，一旦感染引起肺炎，可以加速身體復原，避免後遺症發生。