



2023年1月

健康与安全公告 识别并预防肺炎

加州发展服务部

此公告是否有用？



请点击投票

识别并预防肺炎

肺炎是一种常见的肺部感染。任何人都可能感染肺炎，而存在智力和发展障碍（IDD）的特定人群患肺炎的风险更高。如果不加以治疗，肺炎可能会危及生命。学会识别肺炎的迹象和症状有助于避免出现并发症、住院及死亡。

什么是肺炎？

感染肺炎后，一侧或双侧肺部中的肺泡会发炎，并可能充满液体或脓液。肺炎可导致一系列从轻度到重度不等的症状，可能持续数周乃至数月。症状因患者年龄、整体健康状况和诱发感染的病菌类型而有所不同。

资料来源: [CDC](#); [NHLBI](#)

肺炎的常见症状

肺炎很常见，看上去可能类似感冒或流感。了解肺炎的早期迹象和症状有助于让您的服务对象及时得到妥善治疗。

肺炎的迹象和症状可能包括：

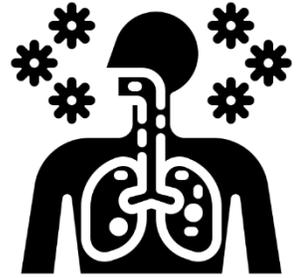
- 呼吸或咳嗽时胸口疼痛
- 咳嗽，可能咳出带血的痰或绿痰
- 疲劳
- 发烧、出汗和发冷
- 恶心、呕吐或腹泻
- 气短或呼吸急促
- 身体疼痛
- 体温低于正常水平（常见于65岁以上成人和免疫系统较弱的人），以及
- 意识模糊或意识改变（常见于65岁以上成人）。



资料来源: [CDC](#); [NHLBI](#)

导致肺炎的部分原因

- 受到污染的颗粒物或病菌通过呼吸从鼻腔和咽喉进入肺部
- 病毒性上呼吸道感染，如感冒或流感
- 水痘等疾病的并发症
- 食物、胃液或呕吐物被误吸入气管，进入肺部（吸入性肺炎）
- 使用呼吸机时，病菌通过管路进入肺部（呼吸机相关性肺炎），或
- 口腔护理不当，口腔或牙周细菌，以及缺乏定期的牙科检查。



资料来源: [NHLBI](#)

统计数据

- 肺炎非常常见，可导致严重的、甚至是危及生命的并发症。
- 在2019/2020财年，涉及呼吸道疾病的非计划性医疗住院的特殊事件报告中，有64%被确诊为肺炎。
- 患有IDD的成人感染肺炎的风险更大，也更容易因此失去生命。

资料来源: [DDS之2019/20财年](#); [雪城大学](#)



健康和安全公告由发展服务部编制，旨在提醒直接服务提供者、区域中心工作人员和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议: [公告调研](#)

哪些人存在风险？

尽管任何人都可能感染肺炎，但以下人群风险更高：

- 有糖尿病或心脏病等基础疾病的人士
- 免疫力低下或免疫系统受损的人士
- 65岁以上的成人
- 有呼吸道疾病迹象和症状的2岁以下儿童
- 烟民或接触二手烟的人士
- 生活在集体宿舍等集体环境中的人士，或经常去医院或医疗机构的人士
- 其工作人员同时还服务于多人的人士
- 使用呼吸机的人士
- 存在吞咽障碍的人士，以及
- 存在误吸风险的人士。

资料来源：[NHLBI](#)；DDS临床服务

误吸是指颗粒物（如食物、饮料或胃液）被意外吸入气管。误吸可能导致肺炎，IDD患者的误吸风险更高。导致一个人更易误吸的因素包括：

- 吞咽困难（吞咽障碍）
- 头颈肌肉无力或难以控制
- 行动受限以至无法坐直
- 认知或意识受损
- 胃食管反流病（即GERD）
- 一次性进食太多或太快
- 牙齿问题导致无法充分咀嚼，或
- 气管小或舌头大。



资料来源：[西奈山医院](#)；DDS临床服务

肺炎的预防及应对

接种疫苗



- 向医生咨询，看看您是否符合接种疫苗的条件。
- 一些疫苗可预防特定类型的肺炎和流感。
- 这对高危人群（不仅仅是65岁以上的成人）尤其重要。

卫生及健康防护

- 避免接触病人，如果您生病了，也请避开他人。
- 保持良好的口腔卫生，正确护理，并鼓励其他人也这样做。
- 定期用肥皂和水洗手，或使用酒精搓手液。
- 对经常接触的物体表面进行清洁消毒。
- 不要吸烟，并避免接触烟草烟雾。
- 按照医生的建议管理并治疗现有疾病。

应对



- 如果您的服务对象出现呼吸困难、胸痛、持续发烧到102° F (39° C) 或更高、或持续咳嗽，尤其是咳血或咳痰时，请立即打电话给医生。最为重要的是，高危人群务必要及时就医。
- 如果有人呼吸窘迫，请拨打911。

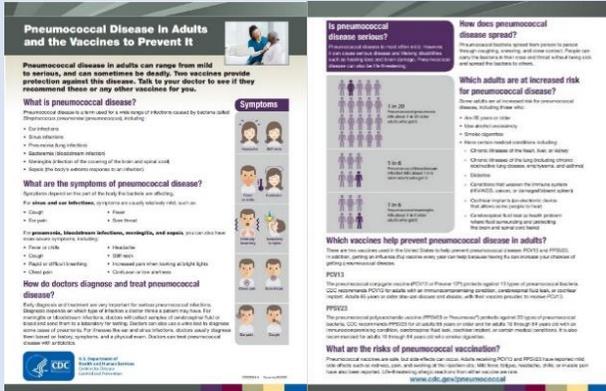
资料来源：[NHLBI](#)；DDS临床服务



健康和公告由发展服务部编制，旨在提醒直接服务提供者、区域中心工作人员和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议：[公告调研](#)

可供下载的情况介绍



(下载概况介绍: [成人肺炎球菌疾病和预防疫苗](#))

其他资源

免疫接种时间表:

[2022年推荐的儿童和青少年免疫接种时间表 | CDC](#)

成人疫苗接种时间:

[成人肺炎球菌疫苗的接种时间 | CDC](#)

呼吸道疾病和肺炎:

[了解呼吸道疾病和肺炎 | 加利福尼亚州](#)

肺炎:

[肺炎 | NHLBI, NIH](#)

记得接种流感和肺炎疫苗!



健康和安全公告由发展服务部编制,旨在提醒直接服务提供者、区域中心工作人员和其他人等,留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研,就本公告予以反馈,提出改进建议: [公告调研](#)