



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

肺結核病人居家自我照顧

一、目的

提供病人返家後相關居家照護注意事項，按規定服藥和複查確實完成治療，使疾病能獲得控制與治癒。

二、出院後的自我照顧

（一）飲食方面：

1. 因疾病及藥物反應，會有食慾不振、體重減輕現象，建議依病人飲食喜好選擇高蛋白、高熱量、高纖維食物，並可採少量多餐方式進食。並建議餐點需有適量植物性油脂，如橄欖油、芥花油、花生油等；量則依每日飲食指南建議每天約 2 湯匙。
2. 若發現咳嗽時痰液帶有血絲時，可適量補充鐵質，如：牛肉、豬肝、豬血等及選用富含維生素 C 之蔬果，如：深綠色蔬菜、柑橘類、蕃石榴、聖女番茄等，以利消化道對鐵的吸收。
3. 鈣質可以促進結核部位組織的修復，建議選用富含鈣之食物，如：乳製品、小魚乾、沙丁魚、鮭魚等，每天應喝 2-3 杯牛奶。
4. 建議戒菸酒，因酒會使血管擴張導致出血；也會刺激氣管，引發咳嗽，影響治療效果。

（二）分泌物處理：

1. 打噴嚏、咳嗽時需用衛生紙掩住口鼻後包起來丟入馬桶沖掉，不可對著垃圾桶、馬桶吐痰，以免飛沫的散播。
2. 將用過的衛生紙丟入有蓋子的垃圾桶。
3. 外出時準備塑膠袋，將用過的衛生紙丟入並綁緊。

（三）居家清潔方面：

1. 病人可與家屬同桌進食，但餐具(碗、筷、茶杯)應採公筷母匙，且餐具需個別放置，每次使用後應煮沸消毒。
2. 病人的被褥、衣物要經常換洗，並經陽光曝曬 4-6 小時。

3. 病人宜單獨使用一間臥室，每天使用 5000cc 的清水加一湯匙（15~20cc）一般市售的漂白水擦拭家具，30 分鐘後再以清水擦一次。剩下的消毒水(漂白水)不可直接倒入馬桶，若大量消毒水進入化糞池，會殺死化糞池內原有的菌種，會使化糞池的功效降低，應該是將消毒水以陽光曝曬兩三小時後，倒在陽光可以照到的地面上。
4. 家中窗戶要打開，保持空氣流通。

(四) 活動方面:

1. 避免出入密閉公共場所，外出時需戴外科口罩。
2. 適度休息和運動、充足睡眠，維持生活作息規律維持正常體重及體能。

(五) 需遵從醫囑治療:

1. 不迷信偏方，勿任意補充來路不明的保健食品。
2. 遵照醫師指示按時服藥至少 6 個月及定期回診追蹤 X 光片、抽血檢驗肝功能、腎功能、尿酸指數等，以明瞭病況進展情形。並注意藥物引起的副作用，若發生副作用時，請立即返院檢查，不可任意停藥。
3. 返院回家後需配合「都治計畫」，都治關懷員於每週一至週五落實「送藥到手、服藥入口、吃完再走」確定病人服藥之遵從性。
4. 切勿自行停藥，以免影響結核病的治療效果及產生抗藥性。並注意藥物引起之副作用，必要時立即就醫或回診。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3922 或 3923

小港醫院內科病房關心您