

## 控制疼痛

大多數人在住院期間都會發生一些疼痛。疼痛可能讓您難以深呼吸、走動和行走。我們可協助您控制疼痛。

## 預防疼痛

如果疼痛能受控制，就比較容易坐起來、行走、進食和呼吸。

1. 請在疼痛變得無法忍受之前就先索取止痛藥。
2. 如果疼痛未得到控制，請告訴工作人員。可由醫生調整您的疼痛治療方式。



## 線上資源

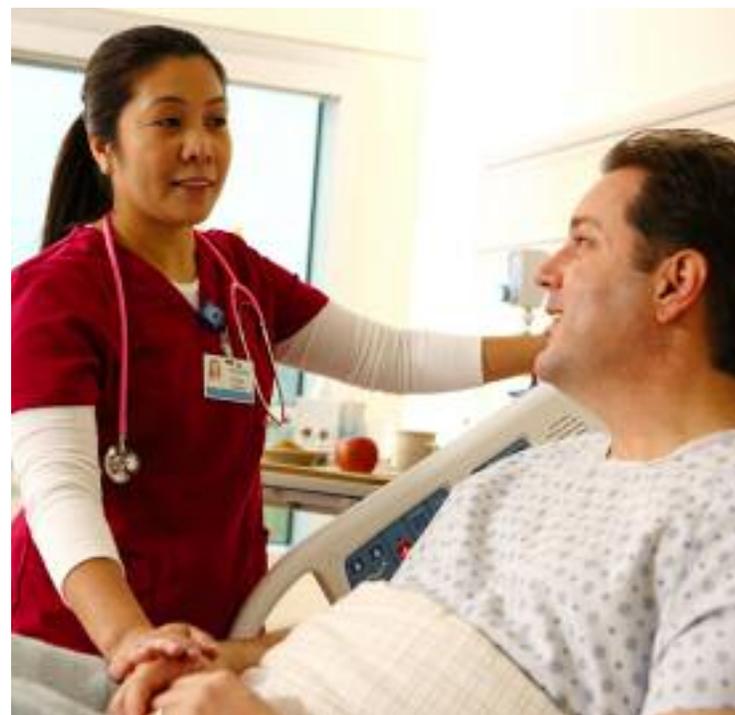
瀏覽您醫生的首頁 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)。

在此，您可以：

- 在電腦上收聽我們的圖像引導式 podcast 內容，或是下載到您的可攜式裝置（網址：[kp.org/listen](http://kp.org/listen)），為成功的手術做準備。
- 使用其他線上、互動式計畫戒煙、處理頭痛、減輕壓力以及做其他更多事情。
- 觀賞我們的互動式節目「Prepare for Your Procedure (Emmi)」（為您的手術做準備），協助您瞭解更多有關手術前、手術中及手術後會發生的情況。
- 透過電子郵件發送非緊急的醫療問題給您的醫生。\*
- 查看化驗室檢驗結果及過去的門診結果。\*
- 訂購續配處方藥物。\*
- 申請、變更或取消與主治醫師的約診。\*
- 檢查您可能需要的免疫注射和篩檢。\*

\* 這些安全功能要求您有我們會員網站的有效密碼。如需申請密碼，請瀏覽網站 [kp.org/register](http://kp.org/register) 或洽詢您當地的健康教育中心，他們還能提供健康資訊、計畫及其他資源。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他醫療專業人員處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。



# 如何在醫院 保持活力

## 預防肺炎

© 2011, The Permanente Medical Group, Inc.  
All rights reserved. Regional Health Education.  
012796-003 (Revised 9-11) How to Thrive in the Hospital: Prevent Pneumonia

## 避免在醫院感染

感染是美國醫院中主要的致死原因。肺炎是指肺部發炎或腫脹，這在醫院中很常見。不過，您可透過以下的措施，降低您在住院期間罹患肺炎的風險。

## 保持您的肺部強壯

深呼吸和擴張肺部可保持肺部強壯，降低感染風險。誘發式肺量計是可協助您肺部保持活動的裝置。

### 如何使用誘發式肺量計：

- ï 在病床上、椅子上或在病床邊緣儘量坐起來。
- ï 豎直握住裝置，保持「BEST, BETTER, GOOD」（最佳、較好、良好）標籤面向您。
- ï 緊閉雙唇含住吹嘴。
- ï 緩慢且深深地吸氣，將室中的活塞升至規定的水準。吸氣時，將黃色溢流杯的頂部保持在「Best」（最佳）至「Better」（較好）的流量範圍。
- ï 充分吸氣後，拿開吹嘴，屏息 5 秒鐘，然後正常呼氣。讓活塞回到室底。
- ï 休息，然後重複該呼吸運動。
- ï 當您清醒時，應該每 2 個小時做該呼吸運動 10 次。



## 刷牙

口腔中的細菌可能引起肺部感染。這些細菌可能進入您的肺部，增加您的感染風險。

如果您準備要做手術，請在您住院前的每天徹底刷牙 2 次，以減少口腔中的細菌。我們將為您提供牙刷、牙膏和漱口水。請在手術當天早上刷牙，並全部吐出來。

手術後及住院期間，請每天至少刷牙兩

次，並在兩次刷牙期間使用護士將為您提供的特殊拭紙。

## 走動或行走

我們建議根據您的病情，在最快的時間內下床。您的醫生可判斷您應何時及如何增加活動量。走動有助於您更快癒合。它有助於預防術後肺炎、血液凝塊和皮膚破損。

您可能感到虛弱，必須靠別人協助才能走動。請要求工作人員協助您改變您在病床上的姿勢或協助您行走。

如果您無法行走，您仍可以做一些事情來避免皮膚破損和肺炎。用餐時坐在椅子上，經常改變在病床上的姿勢，在病床上做簡單運動。

## 用餐時坐起來

務必坐在椅子上用餐。餐後保持直立 30 分鐘。如果您無法坐在椅子上，用餐和吃點心時請將您的病床傾斜至豎直位置。

## 抬高病床的床頭

將病床的床頭保持抬高 30 度，尤其是當您做過手術時。這有助於您更順暢地呼吸以及預防肺炎。