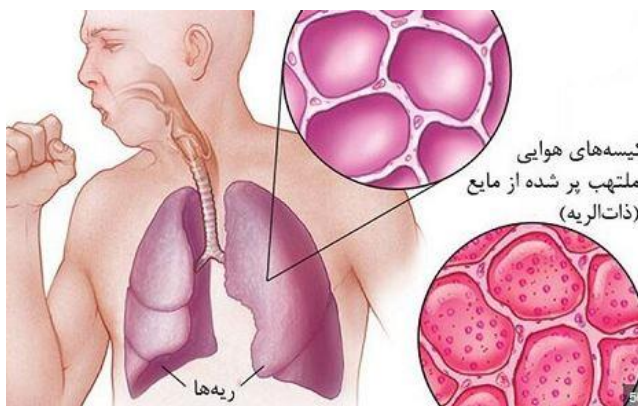




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

پنومونی چیست و چگونه از خود

مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش داخلی

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T6-AC-05



در صورت بروز هریک از علائم زیر با پزشک
مشورت نمایید یا به اورژانس مراجعه نمایید:

در صورت افزایش تنگی نفس به مراکز اورژانس مراجعه
نمایید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک و پرستار گزارش دهید

- در صورت خواب آلودگی
- سختی در تنفس
- کوتاهی نفس
- درد قفسه سینه که نفس کشیدن را مشکل می کند
- کاهش وزن و تعریق شبانه
- کاهش اشتها
- تب

پیگیری و ویزیت منظم:

- ویزیت های منظم را پیگیری کنید.
- برنامه بازتوانی ریه را پیگیری نمایید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت

های منزل با شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی

بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: هند بوک آموزش به بیمار / ماری ام. کانابیو

برونر و سودارث تنفس و تبادلات گازی ۲۰۲۲

مراقبت های بهداشتی:



- هنگام سرفه کردن سر را به یک طرف بچرخانید و دهان را با دستمال بپوشانید و از هر دستمال یکبار استفاده کنید.
- دستمال ها را در سطل زباله در دار بیندازید. و سپس دستان خود را بشویید.
- از افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند مانند کودکان، افراد مسن و... دوری کنید.
- جهت جلوگیری از عود مجدد بیماری از افرادی که دارای بیماری عفونی سیستم تنفسی فوقانی هستند، دوری کنید
- از بخور گرم و مرطوب در منزل استفاده کنید.
- سیگار، قلیان و... نکشید.
- محیط خانه یا محل کار دارای تهویه مناسب باشد.
- بهداشت دهان را رعایت نمایید.

فیزیوتراپی ریه:



- تمرینات عضلات تنفسی و تنفس عمیق را ۴ بار در روز به مدت ۶ تا ۸ هفته ادامه دهید.

واکسیناسیون:



- در صورت لزوم با نظر پزشک پس از بهبودی کامل واکسن های سالانه آنفولانزا و پنوموکوک را تزریق کنید.

پنومونی چیست؟

پنومونی عفونت یا التهاب شدید بافت ریه است و معمولاً بر اثر آلودگی به باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، وارد شدن مقداری از مایعات معدی یا ترشحات دهان در هنگام کاهش سطح هوشیاری بیمار به داخل ریه و صدمات شیمیایی یا فیزیکی ریه ایجاد می شود.

عواملی که خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهند:

- تماس با افراد دارای عفونت تنفسی فوقانی و تحتانی
- کشیدن سیگار یا استنشاق هوای آلوده
- بیماری انسدادی مزمن ریه
- بیماریهای قلبی، دیابت، سرطان، نقص سیستم ایمنی
- کاهش سطح هوشیاری بیمار
- وجود لوله تنفسی و متصل به دستگاه تنفسی مصنوعی

علائم بیماری کدامند؟

- تب و لرز شدید
- سرفه و تولید خلط سبز رنگ دارای رگه های خونی
- بی اشتها
- تنفس مشکل (کوتاهی تنفس و ناله)
- درد در قفسه سینه
- احساس ضعف عمومی
- بی قراری
- در افراد سالمند: گیجی و منگی و بی اشتها می ممکن است علائم اولیه باشد.

بیماری چگونه تشخیص داده می شود؟

روش های تشخیصی با توجه به وضعیت بیمار پیشنهاد می شود:

- عکس ریه
- سی تی اسکن ریه

- آزمایش خون شامل: بررسی گازهای خون شریانی، کشت خون، شمارش میزان سلولهای سفید خون و...
- کشت خلط
- برونکوسکوپی (مشاهده محیط داخل ریه از طریق وارد کردن یک لوله باریک دارای دوربین در سر آن که از طریق دهان یا بینی وارد ریه می شود).
- توراکوسنتز (کشیدن مایع از ریه)

بیماری چگونه درمان می شود؟

پنومونی خفیف با استراحت کردن و مصرف مایعات فراوان و تجویز آنتی بیوتیک قابل درمان است و نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و انجام اقدامات طبی و دارویی داشته باشد شامل:

- مایع درمانی
- فیزیوتراپی ریه
- اکسیژن درمانی
- راه هوایی مصنوعی با دستگاه تهویه مکانیکی
- درمان علت زمینه ای کاهش سطح هوشیاری
- تغذیه وریدی
- داورها می تواند شامل: تب بر ها، آنتی بیوتیک ها، داروهای گشادکننده راه هوایی، داروهای خلط آور، مکمل های ویتامینی (در صورتی که جذب خوراکی کاهش یافته باشد)

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید:

مصرف داروها:



- داروها را منظم مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از مصرف داروهای بدون نسخه یا بدون مشورت با پزشک خودداری نماید.
- هر گونه عارضه جانبی دارو را گزارش دهید.

- به بروشور نحوه مصرف اسپری توجه کنید. و اسپری را به روش صحیح استفاده کنید.
- از داروهای ضد سرفه بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.
- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.

فعالیت:



- بعد از دوره حاد بیماری قدم برنید، قدم زدن به گردش خون و خروج بهتر ترشحات کمک می کند.
- در هفته اول از انجام ورزش های شدید خودداری کنید.
- دوره های متناوب استراحت و فعالیت سبک را در منزل داشته باشید.



رعایت رژیم غذایی:

- رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری را رعایت نمایید: مانند گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ به صورت کاملاً پخته شده
- مایعات گرم فراوان مصرف نمایید: دم نوش های گیاهی بدون کافئین، آب ولرم، آب گوشت و مرغ و عصاره سوپ ها
- میوه و سبزی تازه به دلیل داشتن ویتامین آ و سی فراوان مصرف نمایید:
- سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی، و سبز رنگ (در صورت عدم تمایل به خام خوردن می توانید از سبزیجات پخته، پوره مانند کدو حلوایی، شلغم) استفاده کنید.
- مرکبات حاوی ویتامین سی هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند، از انواع مرکبات (پرتقال و لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز مصرف نمایید اما در صورت تحریک سرفه مصرف آن را محدود نمایید.