

پنومونی چیست؟

یک روند التهاب بافت ریه می باشد که بر اثر ورود مواد غذایی ، استنشاق دود و مواد محرک یا ویروس ها و باکتری ها ایجاد می شود. این بیماری میتواند از خفیف تا کشنده متغییر باشد

عوامل خطر پنومونی:

سیگار، آلودگی هوا، سوء تغذیه، سن بالای 65 سال و زیر ۱ سال، بی حرکتی، بیماریهای مزمن ریوی، استراحت طولانی در بستر

علام و نشانه ها:

تب ولرز ناگهانی، افزایش تعداد تنفس، سرفه گلودرد، احتقان بینی، سیاه شدن رنگ لب ها و بستر ناخن، درد قفسه سینه، ضعف عمومی، گیجی و کاهش هوشیاری

بخصوص در افراد مسن

تشخیص:

عکس ریه، اسکن ریه

درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی و نوشیدن مایعات و مصرف آنتی بیوتیک بهبود میابد



دارو درمانی

دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید
*از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید.

در صورت فراموش کردن یک وعده دارو در عرض 8 ساعت می توان دارو را مصرف کرد در غیر این صورت وعده بعدی را در ساعت مقرر استفاده کنید و مقدار دارو را دو برابر نکنید.

در صورت تجویز داروی آنتی هیستامین و ضد احتقان دارو همراه غذا یا شیر استفاده شود و برای جلوگیری از خشکی دهان مایعات مصرف کنید

رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد انجام ندهید

سایر اقدامات

از مواد محرک که تولید ترشحات ریوی می کند مثل سیگار-گردوغبار و آلوده کننده های محیطی اجتناب کنید.



با پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، دور انداختن و دفع صحیح دستمال آلوده (سطل زباله درب دار) و شستشوی مکرر دست ها از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری کند

تا زمان کاهش تب و سرفه تماس خود را با بچه ها و سالمندان به حداقل برسانید

از وضعیت هایی که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود اجتناب نمایید (فعالیت زیاد - استرس)

توصیه میشود در صورت صلاحدید پزشک معالج واکسیناسیون سالانه آنفولانزا و پنومونی انجام شود.

توصیه های لازم جهت مراقبت در منزل

فعالیت:

-استراحت کافی به بهبودی کمک

-بهبتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید و به صورت مکرر تغییر وضعیت بدهید



بیمارستان سید الشهداء سمیرم

پنومونی و مراقبت‌های آن



گردآورنده: علی محمد میرزایی

تابستان ۱۳۹۸

بازنگری: زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-EME-15-0001



رژیم غذایی:

روزانه 2-3 لیوان مایعات استفاده کنید که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می‌کند.

در صورتیکه به علت بیماری کلیوی و قلبی محدودیت مصرف مایعات داشته باشید از بخور یا ظرف آب جوشیده برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.



از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت-تخم مرغ- حبوبات) و پرکربوهیدرات (نان برنج-غلات-سیب زمینی- فرنی و...) و سبزیجات و میوه جات استفاده نمائید. وعده های غذایی با حجم کم و دفعات زیاد داشته باشید

علایم هشدار جهت مراجعه به پزشک:

اگر تنفس تند دردناک، انتهای انگشتها آبی، سردردتان زیاد، کاهش وزن و تعریق شبانه داشتید به پزشک مراجعه نمایید



-پس از مرحله حاد بیماری به تدریج فعالیتها را افزایش دهید و فعالیت‌های روزمره را از سر بگیرید به نحوی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود*

-بین فعالیت ها به طور متناوب استراحت نمایید در بیمارارن مسن بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد.

-تنفس با لبهای کمی بسته:

روزی چند با این تمرینات تنفسی را انجام دهید

برای این کار بنشینید و یک دم عمیق با بینی بکشید لبها را حالت سوت زدن کنید و هوا را آهسته بیرون دهید به طوری که زمان بازدم ۳ برابر دم باشد

