



به نام خدا

## پنومونی (ذات الریه)



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

- ۱- اگر تنفس تند یا دردناک دارید.
- ۲- اگر سر درد هایتان بیشتر شده است.
- ۳- اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ در خلط دارید.
- ۴- اگر کاهش وزن یا تعریق شبانه پیدا کرده اید.
- ۵- اگر انتهای انگشتانتان آبی رنگ شده است.
- ۶- اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود.
- ۷- اگر تب شما قطع نشد و استفراغ و تهوع شدید دارید.

منابع:

برونر و سودارث، داخلی و جراحی پرستاری، تنفس و تبادلات گازی، ۲۰۱۸، ترجمه از مرضیه شبان راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل،

۱۳۹۰، فاطمه علایی و همکاران

و در سرفه دوم باقی دمانه آن خارج می شود).

به آرامی از راه بینی نفس بکشید( تنفس تند با دهان مانع خارج شدن خلط از شش ها می شود).

۹- در صورت سختی تنفس،عود مجدد بیماری بدتر شدن سرفه و تب و عدم تحمل دارو فورا به پزشک مراجعه کنید.

در دوره حاد بیماری مصرف شیر،عصاره گوشت و سفیده تخم مرغ توصیه میشود.نقطه مقابل غذاهای حاوی نشاسته و شیرین باید مدتی کنار گذاشته شوند.

رژیم غذایی بیماران باید به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب تحریک و سرفه نشود و همچنین از نوشیدنی های محرک مانند:قهوه،نسکافه و چای پر رنگ تا پایان بیماری متوقف شود.

نکته:پنومونی معمولا از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا نمیکند ولی بهتر است افرادی که ضعف سیستم

ایمنی دارند از افراد مبتلا دور باشند.

## پنومونی (ذات الریه):

عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت که باعث سفت شدن بافت ریه می شود و نیاز به درمان با آنتی بیوتیک دارد.

نکته: علائم پنومونی در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت ممکن است به طور ناگهانی تشدید شود.

## علل ایجاد پنومونی:

- ۱- استعمال دخانیات
- ۲- آلودگی هوا
- ۳- عدم تحرک
- ۴- سوء تغذیه
- ۵- بیماری های مزمن کلیوی، قلبی و دیابت
- ۶- تنفس مواد سمی
- ۷- مصرف داروی کورتون
- ۸- سن بالای ۶۵ سال
- ۹- مصرف مکرر الکل

## علائم شایع:

سرفه به صورت خشک یا همراه با خلط غلیظ زرد یا سبز یا رگه های خونی، تنفس مشکل:

سریع و سطحی و حتی فرد موقع استراحت دچار سختی در تنفس می باشد، بی اشتها، گلو درد، درد سینه، ضربان قلب تند، تب یا لرز شدید، کبودی ناخن ها و پوست، تهوع و استفراغ و تنفس صدا دار و کاهش هوشیاری.

## تشخیص:

عکس ریه- اسکن ریه - آزمایش خون- کشت خلط - برونکوسکوپی - کشیدن مایع از ریه

## درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی یا مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است. نوع شدید ممکن است

نیاز به بستری در بیمارستان و اکسیژن درمانی باشد و در موارد خیلی شدید که نیاز به دستگاه تنفس دهنده و بستری در آی سی یو دارد.

## آموزش به بیمار و خود مراقبتی:

۱- رعایت بهداشت:

پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال استفاده شده و شستن مرتب دست ها با آب و صابون برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران.

۲- واکسیناسیون:

استفاده از واکسن های هموفیلوس آنفولانزا و پنوموکوک به ویژه در مورد افراد پر خطر (آسمی ها- دیابتی ها- افراد مسن- مبتلایان به سرطان)

۳- خود مراقبتی

استفاده از بخور گرم ۲ تا ۳ بار در ساعت پشت سر هم تنفس عمیق بکشید- از دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید

• داشتن تغذیه سالم

• مصرف مایعات فراموش نشود- مصرف مایعات برای رقیق کردن ترشحات. برای جایگزینی مایعات از آب میوه نیز میتوان استفاده کرد و بهتر است از میوه هایی که حاوی ویتامین سی میباشد استفاده شود ،مانند آناناس، سیب و پرتقال و میوه و سبزیجات تازه که حاوی آنتی اکسیدان است و به زدودن سموم از بدن کمک میکند

• -تهویه مناسب محل کار و زندگی

۴- اجتناب از برخورد با افراد مبتلا به عفونت های دستگاه تنفس

۵- اجتناب از مصرف سیگار به دلیل افزایش ترشحات توسط دود سیگار

۶- اجتناب از مصرف الکل که باعث پایین آوردن مقاومت بدن در برابر عفونت می شود.

۷- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره درمان را کامل کنید. به دوز و مقدار درست دارو دقت کنید.

استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری می باشد و نوشیدن شربت گرم حاوی عسل و لیمو توصیه می شود.

۸- برای جلوگیری از تجمع ترشحات در ریه از روش سرفه موثر استفاده کنید. بدین ترتیب که:

- یک نفس عمیق بکشید و نگه دارید و دستتان را روی شکمتان قرار دهید

-نفس را برای ۲ ثانیه در سینه حبس کنید

-سپس در حالی که دهان را باز میکنید سرفه کنید (سرفه اول با کمی خلط است)