



به نام خدا پنومونی (ذات الریه)



تهیه و تنظیم:

نسرین صدقی نژاد سمیرا رضانی

ویرایش: مهر ۱۴۰۳

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس :

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) و در سرفه دوم باقی مانده ی آن خارج می شود) به آرامی از راه بینی نفس بکشید(تنفس تند با دهان مانع خارج شدن خلط از شش ها می شود).

نکته: پنومونی معمولاً از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا نمی‌کند ولی بهتر است افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند از افراد مبتلا دور باشند. افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، زنان باردار، افراد بالای ۶۰ سال

(۱) اگر تنفس تند یا دردناک (سختی نفس) دارید .

(۲) اگر سردردهایتان بیشتر شده است.

(۳) سرفه همراه با خلط خونی یا بدتر شدن سرفه و تب.

(۴) اگر کاهش وزن یا تعریق شبانه پیدا کردید.

(۵) اگر انتهای انگشتانتان آبی رنگ شده است.

(۶) اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر میشود

(۷) اگر تب شما قطع نشد و استفراغ و تهوع شدید دارید.

(۸) در صورتیکه بعد از قطع تب مجدداً دچار تب و علائم تنفسی شدید

منابع

برونر و سودارث ، داخلی و جراحی پرستاری . تنفس و تبدلات گازی. ۲۰۲۲. ترجمه از مرضیه شبان

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، فاطمه علایی و همکاران

پنومونی یا ذات الریه:

عفونت و التهاب ریه است، علل مختلفی منجر به بروز پنومونی می شوند ولی شایع ترین عوامل ایجاد کننده پنومونی عوامل باکتریال مثل استرپتوکوک پنومونیه و عوامل ویرال مثل آنفلوانزا و کرونا هستند.

عوامل مستعد کننده 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 ۱۰- بیماران مبتلا به HIV ۱۱- مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها ۱۲- بیماریهای خود ایمنی

علامت

تب و لرز و سرفه، درد سینه در زمان سرفه کردن و خلط که اغلب غلیظ و چرکی است و گاهی با دفع خون همراه می باشد، بی اشتها و تهوع و استفراغ تنفس تند، طپش قلب، ضعف و بی حالی و افت هشیاری در افراد مسن و افراد با ضعف سیستم ایمنی شاید تنها علامت پنومونی ضعف و افت هشیاری باشد

تشخیص

تشخیص پنومونی توسط پزشک انجام می گیرد و براساس شرح حال و معاینات انجام شده و اخذ عکس ریه و شواهد عفونت ریه، تشخیص پنومونی داده می

شود. در صورت صلاحدید پزشک معالج بررسی های تکمیلی مثل آزمایشات خون و سی تی اسکن ریه و کشت خلط برای بیمار انجام می شود.

درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی یا مصرف مایعات و آنتی بیوتیک تحت نظر پزشک قابل درمان است. نوع شدید نیاز به بستری در بیمارستان و دریافت آنتی بیوتیک وریدی و اقدامات حمایتی دارد و در موارد خیلی شدید که نیاز به حمایت تنفسی باشد نیاز به 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 در سطل های درب دار و شستن مرتب دست ها با آب و صابون برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران موثر است.

۲. واکسیناسیون

برای پیشگیری از پنومونی یکی از اقدامات موثر واکسیناسیون است. باید سالانه (بهترین زمان شهریور ماه ۹ و مهر ماه هر سال است) واکسن آنفلوانزا تزریق گردد. واکسن پنوموکوک هم که یکی از شایعترین عوامل پنومونی است در ایران موجود است و در مورد زمان و نحوه تزریق آن با پزشک خود مشورت کنید به خصوص افراد دیابتی و بالای ۶۵ سال و بیماران مبتلا به سرطان و آسم

۳. خود مراقبتی

در صورت ابتلا به پنومونی از مصرف سیگار، الکل، نوشابه، چای پررنگو نوشیدنی های محرک مثل قهوه و نسکافه خودداری کنید. در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات تازه و ترکیبات پروتئینی و آب، مایعات کافی استفاده کنید. در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره درمان را کامل 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. حداقل دو لیتر در طول روز.

-تهویه مناسب محل کار و زندگی

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

۷- 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.