

پنومونی

تعریف بیماری

❖ پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است که در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود.

علائم

- ✓ تب بالای 38.9 درجه سانتی گراد و لرز
- ✓ کوتاهی نفس و تنگی نفس
- ✓ سرفه همراه با خلط حاوی خون یا رگه های خونی
- ✓ تنفس سریع
- ✓ درد سینه که با نفس کشیدن بدتر میشود.
- ✓ درد شکم
- ✓ خستگی
- ✓ کبودی لبها و ناخن ها (نادر)

علل شایع

❖ پنومونی توسط ویروسها، باکتری ها، قارچ ها ایجاد میشود وشایعترین آن عفونت با باکتری ها می باشد.

عوامل خطر

- سن (نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای 60 سال بیشتر شانس ابتلا دارند)
- استعمال دخانیات یا اعتیاد به الکل
- بیماریهای تضعیف کننده مقاومت بدن نظیر: بیماریهای قلبی، سرطان، سل، نارسایی احتقانی قلب، دیابت، یا بیماریهای مزمن ریوی
- نامطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی به هر دلیل
- زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیر بهداشتی
- ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری ها یا داروها
- بستری بودن در بیمارستان (به سایر دلایل)

عوارض احتمالی

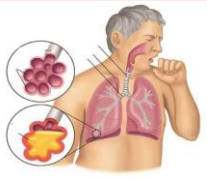
- ✓ تجمع مایع بین دو لایه پرده پوشاننده ریه ها
- ✓ گسترش عفونت
- ✓ آبسه ریه

درمان

- آنتی بیوتیکها برای مقابله با عفونت
- سایر داروها با تجویز پزشک
- برای مرطوب کردن هوا به طور متناوب از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد استفاده کنید.

خود مراقبتی

- ✓ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
- ✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز میشود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
- ✓ از استعمال دخانیات (سیگار ، قلیان ودود)دوری کنید.
- ✓ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.



پنومونی

✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و دوری از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، و ماسک زدن در مکانهای شلوغ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.

فعالیت

- پس از درمان این بیماری، فعالیت طبیعی خود را هر چه سریعتر از سر بگیرید.
- تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیتهای طبیعی رامیتوانید به تدریج از سر بگیرید
- انجام فعالیت های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود تنظیم کنید واز فعالیت هایی خارج از حد توانتان اجتناب کنید.
- در هنگام استراحت سر تخت را بالا ببرید و به منظور تنفس راحت تراز خوابیدن به پشت اجتناب کنید.
- ترشحات ریه های خود را تخلیه کنید.
- در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)

رژیم غذایی

- ✓ مصرف مایعات را افزایش دهید، هر ساعت حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی های دیگر بنوشید.
- ✓ افزایش مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسان تر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می کند.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید.
- ✓ از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی های گرم حاوی عسل استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک، چربی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- ✓ غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان...) مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمائید.
- ✓ میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- ✓ رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های کا ، ث ، آ و اسید فولیک باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ❖ در صورت داشتن تب و لرز، خلط خونی، تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشارخون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت، تیرگی یا کبودی ناخنهای دست و پا یا پوست، اسهال یا استفراغ

<p>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش اعصاب • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018</p>	<p>منابع: • •</p>	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکبه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/NW/ 03</p>			