



## پنومونی

### 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.



### عوامل خطر پنومونی:

سیگار، آلودگی هوا، سوء تغذیه ،سن بالای 65 سال و زیر 1 سال ،بیماریهای مزمن ریوی،بی حرکتی ، استراحت طولانی در بستر.

### علام و نشانه ها:

1. تب ولرز ناگهانی
2. افزایش تعداد تنفس
3. سرفه و گلودرد
4. احتقان بینی
5. سیاه شدن رنگ لب ها و بستر ناخن

### توصیه های لازم جهت مراقبت در منزل

#### فعالیت:

استراحت کافی به بهبودی کمک می کند و بهتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار گیردوبه صورت مکرر تغییر وضعیت بدهید وپس از مرحله حاد بیماری ،به تدریج فعالیتهای روزمره را از سر بگیرید به نحوی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود. بین فعالیت ها به طور متناوب استراحت نمایید در بیماران مسن بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد.

#### رژیم غذایی:

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

### دارو درمانی

1. دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید
2. از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید.
3. آنتی بیوتیک را با معده خالی و در ساعت مقرر استفاده نمایید(البته در صورت تحریک معده دارو را همراه غذا میل کنید)
4. 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.
5. 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 و رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد انجام ندهید.

### سایر موارد

1. جهت خروج ترشحات سرفه موثر انجام دهید و تنفس با لب های غنچه انجام دهید.(این تکنیک توسط پرستار به شکل عملی آموزش داده می شود)
2. از مواد محرک که تولید ترشحات ربوی می کند مثل سیگار-گردوغبار و آلوده کننده های محیطی اجتناب کنید.
3. 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
4. تا زمان کاهش تب و سرفه تماس خود را با بچه ها و سالمندان به حداقل برسانید.
5. از وضعیت هایی که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود اجتناب نمایید (فعالیت زیاد - استرس)توصیه به بیمار که واکسیناسیون سالیانه آنفولانزا و پنومونی را انجام دهید.

### در صورت مشاهده علائم:

خواب آلودگی -سختی در تنفس -بدتر شدن سرفه -افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل دارو، مراتب را به پزشک اطلاع بدهید.  
افرادیکه چاق هستند،تشویق شوند که برنامه کاهش وزن داشته باشند.  
افراد سیگاری نیز سیگار را ترک نمایند.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400