



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

پنومونی (سینه پهلو، ذات اریه)



تأیید کننده:

دکتر فادرزاده

متخصص داخلی

تهیه کننده:

سلیمان پوررشید سوپروایزر آموزش

سلامت

جنور معروف پور سرپرستار داخلی

کد سند: HEUBQH 27/ 70

تاریخ تدوین: 1405/01/20

واحد آموزش پرستار و پیگیری: 291

04446230701 - 4

میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید

۶- در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید و داروهای تجویز شده را تا اتمام دوره مصرف کنید.

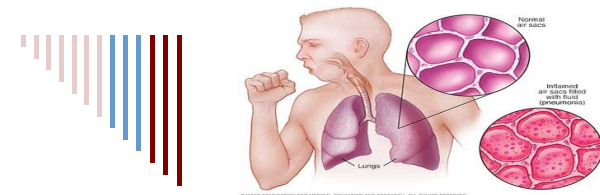
۷- در صورت پیدایش تنفس تند یا دردناک، بیشتر شدن سردرد، سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط، کاهش وزن و تعریق شبانه، آبی شدن انتهای انگشت ها و درد قفسه سینه به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه کنید.

۸- بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه چنانچه جزء افراد پرخطر هستید، واکسیناسیون انجام دهید (آسمی، دیابت، سن بالا، سرطان، دارای پیوند عضو، مبتلا به آمفیژم) در مورد زنان حامله و کودکان زیر ۲ سال واکسیناسیون توصیه نمی شود.

۹- از افراد مبتلا به سرما خوردگی یا عفونت های دیگر، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید. محیط کار و زندگی شما باید تهویه مناسب، بخور و هوای مرطوب داشته باشد. از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید. در هوای آلوده از منزل خارج نشوید. نگاه بیرون رفتن از منزل در هوای سرد، لباس گرم و مناسب بپوشید.

هشدار: یکبار مبتلا شدن به پنومونی و یا درمان ناقص آن شما را مستعد ابتلا به عفونت های عودکننده ی تنفسی می نماید.

<https://www.mountsinai.org/health-library/discharge-instructions/pneumonia-in-adults-discharge>



۵- مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین و سرشار از ویتامین ها مصرف کنند. افزایش حجم معده موجب تشدید تنگی نفس می شود بنابراین تعداد وعده های غذایی را افزایش ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید و همچنین غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید. رژیم غذایی به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب تحریک سرفه نشود. مصرف نوشیدنی های محرک مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ را تا پایان بیماری متوقف کنید. از مصرف الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان و مواد مخدر خودداری نمائید. غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید. در دوره بیماری مصرف شیر، عصاره گوشت، سوپ و سفیده تخم مرغ توصیه می شود ولی غذاهای نشاسته ای و شیرین باید برای مدتی کنار گذاشته شوند.

پنومونی چیست؟

التهاب حاد ریه ها و راه های هوایی به علت عفونت است.

علل به وجود آورنده پنومونی:

انواع مختلفی از باکتری ها، ویروسها و قارچها وارد شدن مقدار کمی غذا، استفراغ، مایعات از دهان به داخل ریه ها

عوامل خطر:

بی حرکتی طولانی، سرماخوردگی، بیماری های مزمن ریوی، نقص سیستم ایمنی، بیماری های قلبی، دیابت، سیروز کبدی، سکته مغزی، زوال عقل، ضربات مغزی، جراحی ها، سرطان دهان، گلو و گردن، سن بالا و ممنوعیت خوردن از طریق دهان به صورت طولانی مدت، درمان با آنتی بیوتیک های نامناسب، بیهوشی عمومی، ارت، آلودگی هوا و تماس شغلی با زغال سنگ، پنبه، غلات و همچنین مصرف سیگار مهمترین عامل ایجاد پنومونی است.

علائم شایع:

سرفه ممکن است خشک یا همراه با خلط غلیظ، زرد، سبز، قهوه ای و یا همراه رگه های خون باشد.

ممکن است حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد. بی اشتها، تب یا لرز شدید ضربان قلب تند، درد در قفسه سینه احساس ضعف عمومی از علائم شایع بیماری هستند.



علائمی که کمتر شایع است:

سرفه خونی، سر درد، ضعف مفرط، تهوع یا استفراغ، تنفس صدادار، درد مفاصل و عضلات، گیجی و کاهش سطح هوشیاری (به ویژه در افراد مسن)

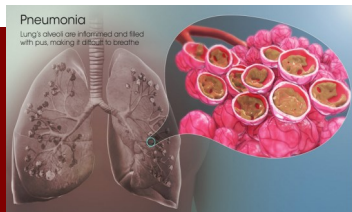
درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است. نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد.

۱- هنگام عطسه و سرفه سر خود را به طرف دیوار بر گردانید، صورت و بینی خود را با دستمال یکبار مصرف بپوشانید و دستمال استفاده شده را بلافاصله دور بیندازید. دستهای خود را با آب و صابون به طور مرتب بشویید. تماس با دوستان و اقوام خود را محدود کنید تا از انتقال بیماری به آنها پیشگیری شود.

۲- از فعالیت بیش از حد در طی دوره بیماری و بهبودی خودداری نمایید، به اندازه کافی استراحت کنید.

۳- برای تخفیف درد یا کنترل تب با نظر پزشک از استامینوفن استفاده کنید.



استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است از یک بالشک گرم یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد سینه استفاده کنید.

۴- برای تخلیه ترشحات، تنفس عمیق انجام دهید. سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد. دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید. مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن شربت های گرم حاوی عسل و لیمو و آب میوه هایی که حاوی ویتامین C بیشتری هستند مانند آناناس، پرتقال و سیب می تواند بهتر باشد. بهداشت دهان خود را رعایت کنید. مرتب تغییر وضعیت داده و ورزشهای تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید. از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.

