

پنومونی

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی، مواد غذایی، استنشاق دود و مواد محرک ایجاد می شود. این عوامل معمولاً از سیستم تنفسی فوقانی وارد می شود، ولی همیشه ایجاد بیماری نمیکنند. در صورتی که سیستم ایمنی بدن دچار ضعف شده باشد، ورود عوامل طبیعی دهان و حلق به ریه باعث ایجاد پنومونی می گردد.

عوامل خطر:

شامل وضعیت هایی که مانع از تخلیه ترشحات ریه می شود مثل: بی حرکتی طولانی، تنفس سطحی، کاهش سرفه، سیگار کشیدن، بیماریهای مزمن ریوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی و سرطان، ممنوعیت خوردن از طریق دهان، بیهوشی عمومی، سن بالای ۶۵ سال و زیر ۱ سال و درمان با آنتی بیوتیک.

علائم و نشانه های بیماری:

سردرد، تب مختصر، درد سینه، احساس کسالت، تنگی نفس، سرفه، درد عضلانی، تب و لرز ناگهانی، افزایش تعداد تنفس، گلودرد و احتقان بینی، سیاه شدن رنگ لب ها و بستر ناخن

عوارض:

* نارسایی تنفسی
* عفونت شدید
* کاهش فشار خون
* گیجی

راههای تشخیص:

* معاینه جسمی و گرفتن شرح حال دقیق از شما توسط پزشک
* گرفتن عکس از سینه
* بررسی خلط
* و سایر روشهای تشخیصی

درمان طبی:

درمان به صورت سرپایی و یا پس از بستری در بیمارستان با استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی انجام می گردد.

روشهای خود مراقبتی در بیماران پنومونی:

* تنفس عمیق انجام دهید.
* سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
* مرتب تغییر وضعیت داده و ورزشهای تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید.
* بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
* از کشیدن سیگار خودداری کنید.
* از مصرف الکل خودداری نمایید.

* از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.

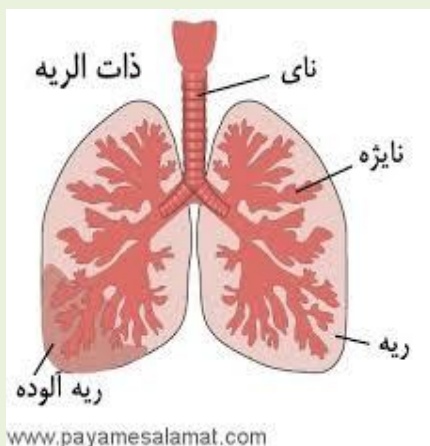
* بهداشت فردی خود را برای پیشگیری از انتقال عفونت رعایت کنید (هنگام سرفه سر خود را به طرف دیوار برگردانید، از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشوید).

رژیم غذایی:

ممکن است به علت تنگی نفس و خستگی اشتها شما کاهش یابد، اگر بیماری قلبی ندارید مایعات فراوان (۱۲- ۸ لیوان) بنوشید، زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خرج آن کمک می کند.

رژیم غذایی مناسب شامل همه ی گروه های غذایی استفاده نمایید و برای افزایش ایمنی از مواد غذایی مانند: پرتغال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.

پنومونی



- *از مصرف مواد محرک مثل اسپری خوش بو کننده ، وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید.
- * سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.
- * از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمایید.
- * در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی
بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی
در اختیار شما قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵- ۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

چند نکته مهم:

- * سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم ، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- * اول پاییز جهت واکسیناسیون علیه آنفولانزا ، با پزشک خود مشورت نمایید.
- * از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت ، دوره های استراحت بگنجانید.
- * در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- * هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید
- * از ماسک یا شال گردن هنگام خروج از منزل به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.
- * از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند:غذاهای چرب سرخ شده و پرادویه خودداری نمایید.
- *از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت، تخم مرغ ، حبوبات و سبزیجات و میوه استفاده نمایید.
- * از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.