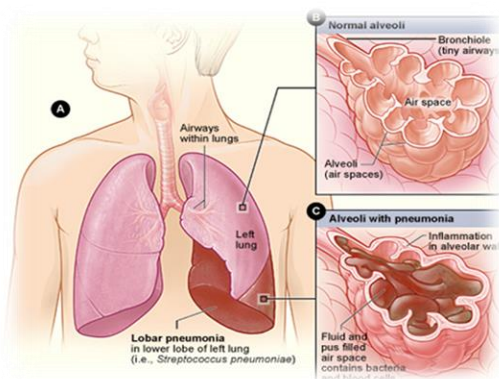


موضوع:

پنومونی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

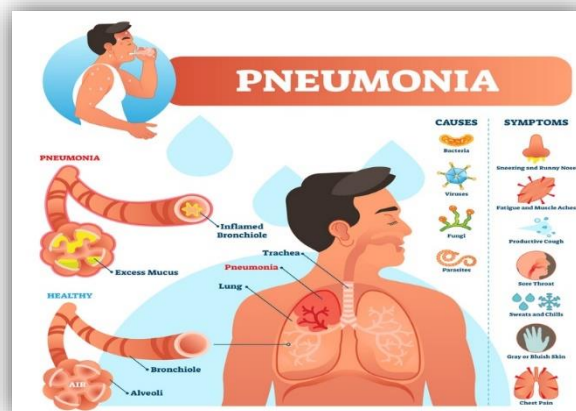
تابستان ۱۴۰۳

✓ از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری کنید و در بین فعالیت هایتان دوره هایی از استراحت داشته باشید.

✓ در تاریخ معین شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان مراجعه کنید.

✓ از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت، تخم مرغ، حبوبات و کربوهیدرات، سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید.

✓ وعده های غذایی با حجم کم در دفعات زیاد باشد.



✓ در صورت داشتن تنفس مشکل، کبودی لب ها، تب شدید و درد قفسه سینه مجدداً نزد پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورت صلاحدید پزشک از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده کنید.

✓ بهداشت فردی خود را جهت پیشگیری از عفونت رعایت کنید.

✓ هنگام سرفه از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید.

✓ دست های خود را با آب و صابون بشویید.

✓ برای افزایش ایمنی، از مواد غذایی حاوی ویتامین C و انواع مخمرها استفاده کنید.

✓ از مصرف غذاهای تحریک کننده مانند غذاهای سرخ شده، چرب و پرادویه خودداری کنید.

✓ از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، عطر و ادکلن خودداری کنید.

پنومونی چیست؟

یک نوع عفونت ریه است که باعث التهاب راههای هوایی ریه می شود که ممکن است باعث تولید ترشحات به داخل راه هوایی شود. عفونت معمولاً در حین سرفه از طریق قطرات آلوده تنفس منتقل می گردد.

انواع پنومونی:

- ✓ پنومونی باکتریایی
- ✓ پنومونی ویروسی
- ✓ پنومونی قارچی

علائم:

- ✓ تب
- ✓ سرفه
- ✓ تنفس مشکل
- ✓ باز شدن سوراخ های بینی حین تنفس
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ بی حالی
- ✓ خس خس سینه

✓ سردرد

✓ علائم کم آبی

✓ کبود شدن رگ لب ها و ناخن

(بیشتر پنومونی های کودکان از نوع ویروسی می باشد. تب و سرفه و بی حالی از علائم آن می باشد.)

علائم پنومونی باکتریایی:

افزایش تعداد تنفس، سرفه، تحریک پذیری، خواب آلودگی، سیانوزه شدن (کبودی) دهان و لب ها

توصیه ها:

- ✓ مصرف مایعات زیاد برای رقیق شدن ترشحات مجاری هوایی مفید است.
- ✓ سرفه باعث تخلیه ترشحات ریوی می شود.

روش انجام سرفه : بیمار در وضعیت نشسته قرار گرفته و اندکی به سمت جلو خم شود و به آرامی از راه بینی نفس بکشد و بازدم را با لب های غنچه ای انجام دهد و این عمل را چند بار تکرار کند.

✓ وضعیت نشسته امکان سرفه قوی تری را فراهم می کند.

✓ در صورت تجویز اسپری و داروهای استنشاقی، آموزش استفاده صحیح از آن را یاد بگیرید. اسپری را تکان دهید و بعد یک پاف از اسپری را بزنید و نفستان را برای چند لحظه نگه داشته. فواصل بین هر پاف یک دقیقه باشد.

✓ از دود سیگار اجتناب کنید.

✓ از مصرف آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک خودداری نمایید

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آنها را به طور کامل مصرف کنید.

✓ بهتر است تا بهبودی کامل، بیمار استراحت کافی داشته باشد.

✓ مایعات گرم باعث شل شدن عضلات راه هوایی شده و ترشحات را نرم نموده و به کاهش سرفه کمک می کند