

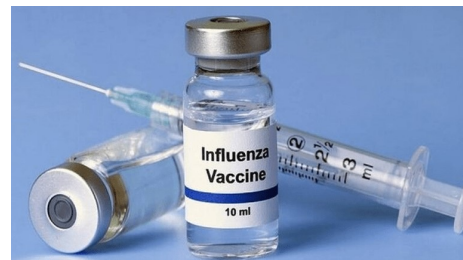
- داروهای که پزشکان تجویز می کنند بموقع مصرف نمایند و دوره درمانی با آنتی بیوتیک را کامل نمائید.
- از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده کنید.
- بیشتر علائم مانند درد قفسه سینه و تب در عرض چند روز بعد از درمان تخفیف می یابد. سرفه معمولاً ۲ الی ۳ هفته طول میکشد تا برطرف شود ولی خستگی و ضعف ممکن است ماه ها زمان ببرد تا بطور کامل برطرف شود.
- اگر علائم شما در حد انتظار بهبود نیافت و یا چنانچه بیماری عود کرد به پزشک خود جهت بررسی بیشتر مراجعه کنید.
- سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد. در صورتیکه حالت نشسته هستید از قسمت کمر بدن را خم نماید و سرفه کنید. در صورتیکه در تخت صاف بخوابد به پهلو خوابیده و زانوها را خم نماید و از طریق بینی یک نفس کوتاه کشیده و برای چند ثانیه آن را نگه داشته و سپس سرفه ای جهت بالا آوردن خلط انجام دهد.
- بهداشت دهان خود را حفظ کنید.
- از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری کنید.



- از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- اگر مشکل قلبی ندارید طبق نظر پزشک مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک میکند.
- برای افزایش ایمنی از مواد غذایی حاوی ویتامین ث (پرتقال، نارنگی) و انواع مغزها استفاده کنید.



• واکسیناسیون آنفولانزا یا پنوموکوک در افراد در معرض خطر توصیه می شود. مگر اینکه به تخم مرغ یا واکسن قبلی آنفولانزا حساسیت داشته باشید.



- در هوای آلوده از منزل خارج نشوید و هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید.
- از مصرف غذای تحریک کننده مانند غذای چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبوکننده، وایتکس، شیشه شوی خودداری کنید.
- در بین فعالیت دوره های از استراحت داشته باشید.

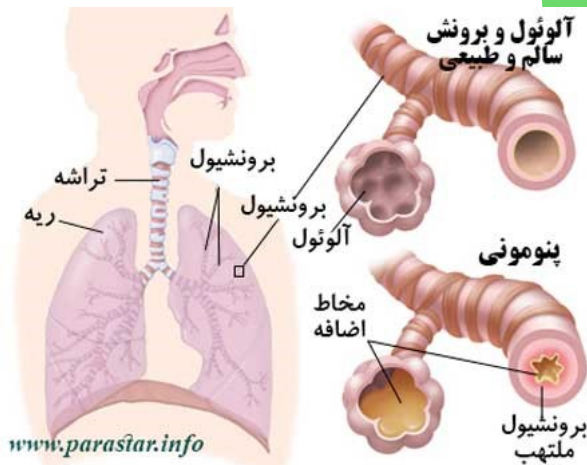
در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سازمان مراقبت های بهداشتی در منزل

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/64



پنومونی

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

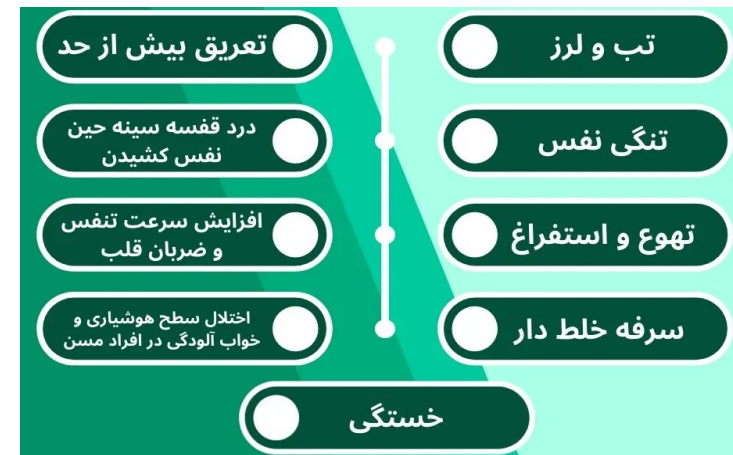
منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارث

پنومونی یک بیماری عفونی شایع ریه ها است که توسط باکتری، ویروس یا قارچ ایجاد می شود. پنومونی اغلب توسط سرفه، عطسه، تنفس منتشر می شود. حتی کسانی که علامت بیماری را ندارند می توانند ناقل بیماری بوده و پنومونی را منتشر کنند.

علائم

- درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن یا سرفه
- سردرگمی یا تغییرات در آگاهی ذهنی (در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر)
- سرفه که ممکن است خلط ایجاد کند
- خستگی
- تب، تعریق و لرز
- حالت تهوع و استفراغ
- اسهال
- دمای بدن کمتر از حد طبیعی (در بزرگسالان بالای ۶۵ سال و افراد با سیستم ایمنی ضعیف)

تنگی نفس در نوزادان ممکن است هیچ علامتی از عفونت را نشان ندهند. یا ممکن است استفراغ کنند، تب و سرفه داشته باشند، بیقرار یا خسته و بدون انرژی به نظر برسند، یا در تنفس و غذا خوردن مشکل داشته باشند.



عوارض ابتلا به پنومونی

- **حضور باکتری در جریان خون (باکتری می)؛** باکتری هایی که از ریه های شما وارد جریان خون می شوند می توانند عفونت را به سایر اندام ها منتقل کنند و به طور بالقوه باعث نارسایی اندام شوند.
- **دشواری در تنفس:** اگر ذات الریه شما شدید است یا بیماری های مزمن زمینه ای ریه دارید، ممکن است در تنفس اکسیژن کافی مشکل داشته باشید. ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان و استفاده از دستگاه تنفس (تهویه) در حین بهبود ریه داشته باشید.
- **تجمع مایع در اطراف ریه ها (افیوژن پلور):** ذات الریه ممکن است باعث ایجاد مایع در فضای نازک بین لایه های بافتی شود که ریه ها و حفره قفسه سینه (پلور) را پوشانده است. اگر مایع عفونی شود، ممکن است لازم باشد آن را از طریق لوله قفسه سینه تخلیه کنید یا با جراحی خارج کنید.
- **آبسه ریه:** اگر در یک حفره در ریه چرک ایجاد شود، آبسه ایجاد می شود. آبسه معمولاً با آنتی بیوتیک درمان می شود. گاهی اوقات برای برداشتن چرک به جراحی یا تخلیه با یک سوزن یا لوله بلند در آبسه نیاز است.

پیشگیری

- **واکسن بزنید**
- **بهداشت را خوب رعایت کنید؛** دست های خود را به طور مرتب بشویید یا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید.
- **سیگار نکشید؛** سیگار به دفاع طبیعی ریه های شما در برابر عفونت های تنفسی آسیب می رساند. سیستم ایمنی خود را قوی نگه دارید.
- **به اندازه کافی بخوابید،** به طور منظم ورزش کنید و یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.

درمان

- به طور کلی هر فردی که به ذات الریه مبتلا گردد، از سه دسته داروهای آنتی بیوتیک ها یا ضدویروس ها، داروهای پایین آورنده تب یا مسکن ها و داروهای ضد سرفه به صورت زیر استفاده می نماید:
- **آنتی بیوتیک ها:** برای درمان پنومونی باکتریایی، از آنتی بیوتیک ها استفاده می گردد. تعیین نوع باکتری ممکن است به زمان زیادی احتیاج داشته باشد، لذا درمان دارویی تجربی در ابتدا شروع می شود و در صورت عدم پاسخ به آن، تعویض می گردد.
- **داروهای ضدویروس:** همان طور که می دانید، آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها اثر ندارند. برای درمان ذات الریه ویروسی به دنبال مثال ذات الریه به دنبال ابتلا به کرونا و یا آنفولانزا، از انواع داروهای ضدویروس مانند اسلتامیویر و رمدسیویر استفاده می شود.
- **داروهای ضد سرفه:** سرفه به خروج خلط و ترشحات از ریه ها و پاکسازی آن ها کمک می کند. لذا مهار کامل سرفه، توصیه نمی گردد. برای درمان ذات الریه باید از داروهای ضد سرفه با کمترین دوز موثر که به کاهش سرفه ها و حفظ آرامش فرد کمک می کند و منجر به قطع کامل سرفه ها نیز نمی گردد، استفاده نمود.
- **داروهای تب بر و مسکن ها:** از داروهایی مانند استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ... برای کنترل تب و کاهش بدن درد می توان استفاده نمود. استفاده از استامینوفن بیشتر از ۲ گرم در روز (معادل ۴ قرص ۵۰۰ میلی گرمی) برای این منظور توصیه نمی گردد.

