



بیمارستان
دکتر
مجیبیان

راهنمای خودمراقبتی

بیماران

پنومونی

مقدمه:

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد می شود. این عوامل معمولاً از سیستم تنفسی فوقانی وارد می شوند ولی همیشه ایجاد بیماری نمی کنند. 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، بیماری های مزمن ریوی، سن بالا و درمان با آنتی بیوتیک.

علائم و نشانه های بیماری:

سر درد، تب مختصر، درد سینه، احساس کسالت، تنگی نفس، سرفه و درد عضلانی.

بیمار گرامی / همراه عزیز: باسلام و

آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با

ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه

مراقبت از خود آشنا می شوید.

تأیید کننده:

دکتر شریفی (متخصص عفونی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری

(دپارتمان آموزش به بیماران)

اقدامات تسکین دهنده:

۱. انجام تنفس عمیق
۲. سرفه کنید تا ترشحات خارج شود.
۳. مرتب تغییر وضعیت داده و فیزیوتراپی قفسه سینه را انجام دهید.
۴. بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
۵. از کشیدن سیگار و الکل خودداری کنید.
۶. از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
۷. 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 دست های خود را با آب و صابون بشوئید).
۸. از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده و شستشو اجتناب نمائید.
۹. از دستگاه بخور گرم برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمائید.
۱۰. از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمائید و در بین فعالیت ها، دوره هایی از استراحت را بگنجانید.
۱۱. در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
۱۲. هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید.
۱۳. می توانید با نظر پزشک خود در صورت درد یا تب از استامینوفن استفاده کنید.

رژیم غذایی: ممکن است به علت خستگی و تنگی نفس، اشتهاى شما کاهش یابد، اگر بیماری قلبی یا کلیوی ندارید روزانه ۸-۱۲ لیوان آب بنوشید. زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک می کند.

رژیم غذایی مناسب شامل همه گروه های غذایی می باشد و برای افزایش ایمنی از مواد غذایی مانند پرتغال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها می باشد. از مصرف مواد غذایی پرچرب، سرخ شده و پرادویه خودداری کنید.

علائم هشدار دهنده برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

تنفس تند یا دردناک، افزایش سردرد هایتان، سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط، کاهش وزن و تعریق شبانه، آبی شدن انتهای اندام هایتان، درد قفسه سینه که با نفس کشیدن بدتر می شود.