



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار پنومونی (التهاب ریه)



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرمی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن "۵۶۶۷۸۷۲۳" کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

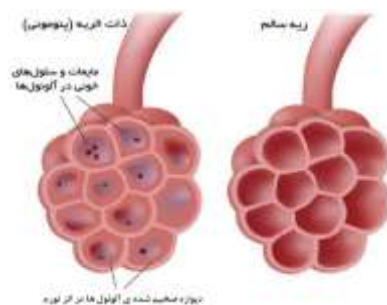
شماره بازنگری: ۵

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰

- شست و شوی دست‌ها به صورت منظم
- ضدعفونی مرتب سطوح در تماس
- رعایت بهداشت فردی
- عدم استعمال دخانیات
- داشتن برنامه‌ی ورزشی مناسب، داشتن فعالیت بدنی مناسب و به اندازه با تقویت عضلات تنفسی حجم ریه‌ها را افزایش داده و به بهبود وضعیت تنفس شما کمک می‌کند. از طرفی استراحت کافی نیز از اصولی است که در درمان فرد اهمیت زیادی دارد.



مراجعه کننده‌ی گرمی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/pneumonia/>



منابع:

- medlineplus.gov

راهکارهای زیر جهت تسریع بهبودی به شما توصیه می‌شود:

تنفس در هوای گرم و مرطوب و استنشاق بخور گرم در هوای اتاق به نرم شدن مخاط بینی و راه‌های هوایی و بهبود وضعیت تنفسی شما کمک می‌کند.

سعی کنید بعد از چند نفس عمیق، سرفه داشته باشید: اینکار را ترجیحاً در وضعیت سجده انجام دهید. این اقدامات به باز شدن ریه‌ها و پاکسازی راه‌های تنفسی شما کمک می‌کند.

تغییر وضعیت و تحرک نیز به باز شدن ریه‌ها و تنفس راحت‌تر شما کمک می‌کند.

در طی روز چند بار به آرامی و در حالی که دراز کشیده اید به سینه و پشت خود ضربه بزنید: با این کار به جدا شدن مخاط از ریه‌ها و تنفس راحت‌تر کمک کرده اید.

به هیچ عنوان در معرض دود سیگار، قلیان و سایر دخانیات قرار نگیرید. با دستور پزشک، مصرف مایعات، نوشیدن آبمیوه و چای کم‌رنگ برای شما مفید است.

سعی کنید استراحت کافی داشته باشید.

در صورتی که قرار است در منزل از اکسیژن استفاده کنید قبل از ترخیص از بیمارستان و ورود به منزل، کپسول اکسیژن را تهیه کرده و نحوه‌ی استفاده‌ی درست و ایمن و روش‌های مراقبت از آن را از پرستار خود بپرسید.

پیشگیری از عود مجدد علایم بیماری:

پنومونی اغلب قابل پیشگیری و درمان است.

خطر ابتلا به پنومونی با تزریق واکسن و همینطور رعایت شیوه‌های زندگی سالم کاهش می‌یابد. آنفولانزا از علل شایع پنومونی می‌باشد، بنابراین جلوگیری از آنفولانزا، راه خوبی برای جلوگیری از پنومونی می‌باشد. برای پیشگیری از آنفولانزا واکسن تزریق کنید. علاوه بر تزریق واکسن از سایر اقدامات پیشگیرانه‌ای مثل موارد زیر می‌توان بهره برد:



مددجوی گرمی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

پنومونی چیست؟

بیماری پنومونی به ایجاد التهاب در ریه گفته می شود. به عبارت ساده تر وقتی در اثر وجود یک عامل عفونی مثل باکتری، ویروس و یا ... در ریه ی انسان، ریه ملتهب شود، می گوئیم فرد دچار بیماری پنومونی شده است. در بیماری پنومونی کیسه های هوایی که در ریه ها قرار دارد و با اکسیژن پر و خالی می شود، از مایع یا ترشح عفونی پر می شود و در نتیجه هوا و اکسیژن کمتری به این کیسه ها راه می یابد و فرد دچار تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی می شود.

علائم پنومونی

علائم پنومونی از خفیف تا شدید متفاوت است و به علت پنومونی، سن فرد مبتلا شده و میزان سلامتی بدنش بستگی دارد. تب، لرز، سرفه همراه با خلط، تنگی نفس با فعالیت روزمره، درد قفسه سینه همزمان با نفس کشیدن از شایع ترین علامت های پنومونی می باشند. پنومونی در صورت عدم درمان می تواند سبب نارسایی تنفسی و نارسایی کلیه شود.

راه های تشخیص و درمان

در صورت بروز علائم پنومونی شما باید به پزشک مراجعه کرده و سابقه ای از مشکلات خود را بیان کنید. سپس پزشک شما را معاینه کرده و بسته به علت ایجاد این علائم روند درمانتان را مشخص می کند. اگر پزشک با شنیدن علائم به پنومونی شک کند، شما را معاینه کرده و احتمالاً برایتان یک عکس رادیوگرافی از قفسه سینه درخواست می کند، ممکن است آزمایش خون و یا آزمایش خلط نیز درخواست کند. (در این آزمایش وجود باکتری را در نمونه ای از خلط بررسی می کنند.) همین طور ممکن است برای شما سی تی اسکن قفسه سینه برای بررسی میزان عفونت در ریه ها درخواست شود. پزشک معمولاً با استفاده از یک دستگاه به نام پالس اکسیمتر سطح اکسیژن خون شما را بررسی می کند و سایر اقدامات تشخیصی و درمانی را که لازم بداند برای شما اجرا می کند. طبق صلاحدید پزشک و با توجه به شرایط بیمار معمولاً درمان با آنتی بیوتیک برای شما شروع می شود. استراحت و مصرف مایعات نقش موثری در بهبود روند درمان دارد. گاهی ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و

درمان با آنتی بیوتیک های تزریقی به داخل ورید باشد، حتی در موارد شدید، بیمار در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان بستری خواهد شد. دقت داشته باشید جهت بررسی روند درمان و وضعیت بیمار، ممکن است هر کدام از آزمایش ها و عکس ها چندین بار تکرار شود.

تغذیه

اولین نکته ای که باید در نظر داشته باشید اینست که حجم غذای مصرفی را کم کرده و وعده های غذایی را بیشتر کنید، با این کار راحت تر تنفس کرده و دچار مشکلات گوارشی ناشی از پرخوری نمی شوید. غلات کامل مصرف کنید: محتوای کامل غلات مانند برنج قهوه ای، جو دو سر و جو انرژي لازم را برای بدن فراهم می کند. نوشیدن مایعات فراوان به روان شدن خلط ها کمک می کند. مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند آجیل، لوبیا، گوشت سفید و ماهی هایی مانند سالمون خاصیت ضدالتهابی داشته و در ترمیم بافت های آسیب دیده موثر هستند. سبزیجات برگ سبز مانند کاهو، کلم و اسفناج حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که بدن را در برابر عوامل عفونی محافظت می کند. میوه هایی مانند مرکبات، انواع توت ها و کیوی را که سرشار از ویتامین C هستند و در تقویت سیستم ایمنی نقش بسیار موثری دارند، در برنامه ی خود بگنجانید. از مصرف مواد محرک مانند برخی ادویه ها، قهوه، نسکافه و چای پررنگ جدا بپرهیزید.

فعالیت

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و تنگی نفس ضروری است، اما پس از بهبود علائم می توان فعالیت را تدریجاً شروع کرد. از فعالیت زیاد خودداری کنید و بین فعالیت ها حتماً به طور متناوب استراحت کنید. در بیماری پنومونی از فعالیت هایی که سبب تشدید علائم (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و ...) می شود اجتناب کنید. از رفتن به محل های آلوده و پر از گرد و غبار و قرار گرفتن در معرض باد سرد جداً خودداری کنید.



داروها

داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و در ساعت مشخص و به مقداری که دکتر بیان نموده است مصرف کنید. بدون دستور پزشک از داروهای ضد سرفه و یا سایر داروها استفاده نکنید. به هیچ عنوان خودسرانه داروهای خود را کم، زیاد و یا قطع نکنید. در صورتی که در داروهای خود اسپری های تنفسی داشتید، نحوه استفاده ی درست از اسپری تنفسی را حتماً از پرستار خود بیاموزید.

علائم هشدار

در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر هر چه سریعتر با پزشک تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه کنید:

سخت شدن تنفس، تنگی نفس، تنفس سریع تر و یا تنفس سطحی

درد قفسه سینه

سر درد و احساس خواب آلودگی و گیجی

تب

سرفه شدید و یا با مخاط خون آلود

تعریق شبانه یا کاهش وزن غیر قابل توجیه

کبودی نوک انگشتان و یا پوست اطراف ناخن ها

خود مراقبتی و ارتقاء سلامت بعد از ترخیص

شما پنومونی داشته اید و به این دلیل مدتی در بیمارستان بستری بوده اید و کادر درمان به شما کمک کردند تا بتوانید راحت تر نفس بکشید، به شما دارو دادند تا عواملی که سبب عفونت در ریه های شما شده بودند از بین ببرند و همینطور مطمئن شدند که شما می توانید مایعات و مواد غذایی کافی را دریافت کنید و حالا طبق دستور پزشک معالج، شما از بیمارستان مرخص شده اید.

بعد از ترخیص از بیمارستان و در منزل، برخی از علائم پنومونی را احتمالاً با شدت کمتری خواهید داشت: مثلاً اندکی سرفه خواهید داشت که معمولاً طی ۷ تا ۱۴ روز بهبود می یابد. اختلال در خواب و بی اشتهايي که ممکن است تا یک هفته طول بکشد تا به حالت عادی بازگردید. ممکن است احساس ضعف و خستگی ناشی از بیماری و بستری در بیمارستان را داشته باشید که معمولاً طی دو هفته بهبود می یابد.