

خودمراقبتی در ذات الریه (پنومونی)

-استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و ...) را تشدید نماید اجتناب کنید.

-برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.

-در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)

-به طور مکرر در تخت خواب تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.

-برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به 8-10 لیوان آب در روز افزایش دهید.

-بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.

-داروهای طبق دستور پزشک در فواصل و زمان های تعیین شده مصرف کنید.

-سیگار باعث تشدید بیماری می شود باید آن را ترک کنید.

-پس از مشورت با پزشک، واکسن پنومونی تزریق کنید.

-از مواد محرک دستگاه تنفسی (مثل گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و ...) اجتناب کنید.

-تا زمانی که تب دارید یا سرفه شما همراه با خلط است سرکار نروید چون احتمال عود زیاد است.

-مایعات زیاد مصرف کنید تا خلط رقیق شود.

-در صورت افزایش تعداد تنفس (بیش از 30 نفس در دقیقه) یا افت فشار خون به زیر 90 به بیمارستان مراجعه کنید تا در صورت لزوم بستری شوید.