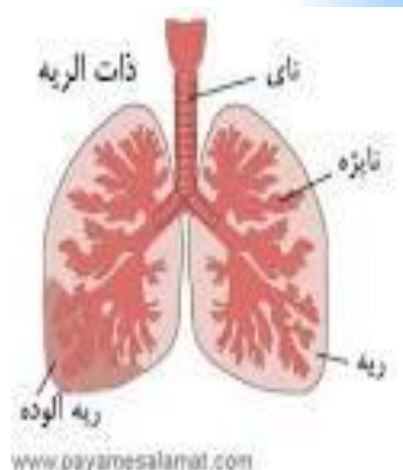




پنومونی

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر مهدی خاتونی (فوق تخصص ریه)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

فعالیت و تغذیه در پنومونی باکتریایی

تا هنگام کاهش تب و برطرف شدن درد و کوتاهی نفس در بستر استراحت نمایید. پس از درمان، فعالیت‌های طبیعی خود را هر چه سریع‌تر از سر بگیرید. رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را افزایش دهید؛ هر ساعت حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی‌های دیگر بنوشید. افزایش مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک میکند. فعالیت و تغذیه در پنومونی

ویروسی:

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می‌توان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های طبیعی را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد. رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هر طریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. هر ساعت باید حداقل یک لیوان پر، مایعات مصرف شود. این کار به رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان‌تر با سرفه کمک می‌کند.

منبع:

www.fa.wikipedia.org

۷. اگر فرد پیری هستید ممکن است بعد از پنومونی به مدت طولانی تری دچار ضعف و خستگی شوید و باید برای خروج ترشحات و انبساط ریه‌ها ورزشهای تنفسی انجام دهید

۸. در صورت مشاهده‌ی این علائم سریعا با پزشک معالجتان تماس بگیرید:

سختی در تنفس، بدتر شدن سرفه، افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل نسبت به دارو

۹. تمرینات تنفسی را جهت خروج اخلاط و تمیز شدن راههای هوایی و بهبود اتساع ریه انجام دهید.

۱۰. از کشیدن سیگار اجتناب نمایید

۱۱. از استرس، خستگی، تغییرات ناگهانی درجه حرارت و مصرف زیاد الکل اجتناب نمایید چون مقاومت در برابر پنومونی را کاهش دهد.

۱۲- تغذیه و استراحت کافی داشته باشید



۱۰. بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن نظیر بیماری‌های قلبی و سرطان

عواقب مورد انتظار

در پنومونی باکتریایی معمولاً با درمان در عرض ۲-۱ هفته بهبود می‌یابد، ولی در خردسالان یا سالمندان ممکن است بیشتر به طول انجامد.

در پنومونی ویروسی معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته بهبود می‌یابد. خستگی پس از بیماری ویروسی شایع است.

توصیه های پس از ترخیص

۱. ترشحات دفعی (خلط) را در ظرف مخصوصی قرارداداده و ازبین ببرید.
۲. بینی و دهان خود را به هنگام عطسه و سرفه بپوشانید.
۳. دستهای خود را پس از عطسه و سرفه حتما بشوید.
۴. خطر عود مجدد و ابتلا به عفونت وجود دارد پس در مراقبت از خود کوشا باشید.
۵. آنتی بیوتیکها و سایر داروهای تجویز شده را سر موعده مقرر در خانه مصرف نمایید.
۶. بعد از برطرف شدن تب بتدریج فعالیت خود را شروع نماید.

پنومونی ویروسی

۱. تب و لرز
۲. درد عضلانی و خستگی
۳. سرفه با یا بدون خلط
۴. تنفس سریع و همراه با دشواری (گاهی)
۵. درد سینه
۶. گلودرد
۷. بی‌اشتهایی
۸. بزرگ شدگی غدد لنفاوی گردن
۹. کبودی ناخن‌ها و پوست

عوامل افزایش دهنده خطر

۱. سن (نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای ۶۰ سال)
۲. تجویز داروهای ضد سرطان
۳. استعمال دخانیات
۴. جراحی اخیر
۵. نامطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی به هر دلیل
۶. زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیر بهداشتی
۷. ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها
۸. اعتیاد به الکل
۹. بستری بودن در بیمارستان

پنومونی چیست

پنومونی عفونت یک یا هر دو شش است که معمولاً علت آن باکتریایی، ویروسی و یا قارچی است.

علائم شایع پنومونی باکتریایی

- تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتیگراد و لرز
- کوتاهی نفس
- سرفه همراه با خلط حاوی خون یا رگه‌های خونی
- تنفس سریع
- درد سینه که با نفس کشیدن بدتر می‌شود.
- درد شکم
- خستگی
- کبودی لبها و ناخن‌ها

