

مراقبت در منزل :

- ✓ دوره درمان را کامل نمائید و آنتی بیوتیک تجویز شده را در ساعت مقرر مصرف کنید
- ✓ از مواد غذایی پر پروتئین (گوشت، لبنیات، حبوبات) و پر کربوهیدرات (نان، غلات، سیب زمینی) و سرشار از ویتامین (میوه و سبزیجات) استفاده کنید
- ✓ جهت بهبود تنفس، در حالت نشسته یا ایستاده، کمی به جلو خم شوید و تنفس را با لب های غنچه انجام دهید
- ✓ روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات مصرف کنید (به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند) و اگر به علت بیماری قلبی یا کلیوی ممنوعیت مصرف مایع دارید از بخور برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده کنید
- ✓ اجتناب از محرک ها مثل سیگار و گرد و غبار
- ✓ از استرس پرهیز کنید (استرس موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود)
- ✓ جهت پیشگیری از عود بیماری از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی به خصوص عفونت تنفسی خودداری کنید

- ✓ تا زمان کاهش تب و سرفه، تماس خود را با افراد، به ویژه بچه ها و افراد مسن به حداقل برسانید
- ✓ در هفته های اول باید از انجام ورزش های شدید خودداری کنید و ورزش در حد تحمل داشته باشید
- ✓ فعالیت ها را کاهش داده و ۲ یا ۳ دوره استراحت در طول روز داشته باشید
- ✓ اگر به هر علتی با جراحی، طحال شما برداشته شده است، در صورت بروز مشکلات تنفسی، دریافت واکسن پنوموکوک بسیار اهمیت دارد و باید در این مورد به پزشک خود مراجعه کنید
- ✓ در صورتی که اخیراً به کشورهای دیگر سفری داشته اید، پزشک خود را در جریان قرار دهید، ممکن است نوع میکروبی که از مکانی دیگر موجب بیماری شما شده نیاز به درمان متفاوتی داشته باشد
- ✓ پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی ممکن است احساس خستگی، سرفه ی آزاردهنده و طولانی مدت را برای چند هفته داشته باشید که طبیعی است

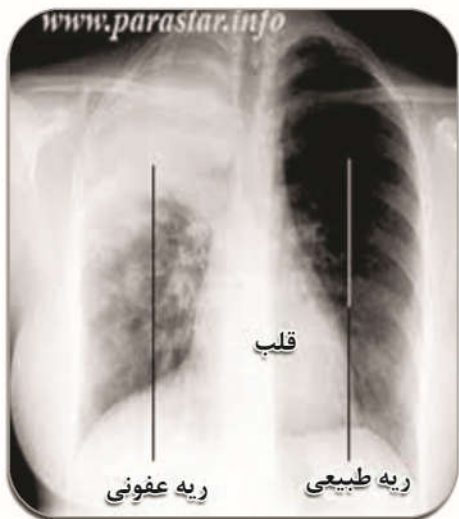


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

پنومونی

(عفونت ریه)



کمیته آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۷

پنومونی چیست ؟

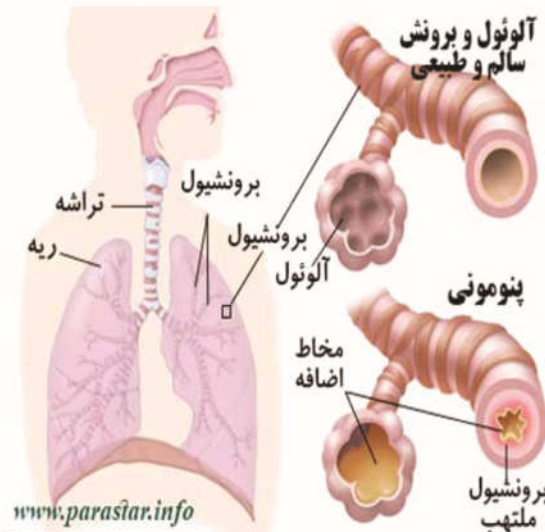
عفونت یک یا هر دو ریه است که همه ی گروه های سنی را درگیر می کند اما در خردسالان و کهنسالان شایع تر است. این بیماری در اثر باکتری، ویروس، قارچ و یا مواد شیمیایی خطرناک ایجاد می شود.

عوامل خطر :

- ✓ تماس با دود سیگار
- ✓ سن (زیر ۵ سال و بالای ۶۵ سال)
- ✓ ضعیف بودن سیستم ایمنی در اثر بیماری (نظیر سرطان) یا مصرف داروهای خاص
- ✓ مشکل بلع (بدلیل سکت، بیماری پارکینسون و...)
- ✓ شلوعی و ازدحام جمعیت
- ✓ فقدان تغذیه با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی
- ✓ ابتلا به بیماری های دیابت، آنفلوآنزا، آسم، ایدز، بیماری های مزمن انسدادی ریه (COPD)
- ✓ تغذیه ی بد و مصرف ناکافی روی
- ✓ اختلال سطح هوشیاری (بدلیل سکت، تشنج، بیهوشی، فلج مغزی، شوک)
- ✓ زندگی در تسهیلات آسایشگاهی و جمعی
- ✓ تماس با افراد دارای عفونت تنفسی
- ✓ وجود لوله داخل تراشه و انجام تنفس مکانیکی

علائم :

- ✓ سرفه خلط دار (خلط سبز، قهوه ای یا زرد یا اندکی خونی)
- ✓ تب و لرز و تعریق
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ خستگی و ضعف عضلات
- ✓ تهوع و استفراغ و اسهال
- ✓ سر درد
- ✓ تنگی نفس و تنفس سریع
- ✓ درد یا احساس فرو کردن چاقو در قفسه ی سینه
- ✓ خس خس سینه
- ✓ خواب آلودگی، تشنج، بی هوشی



تشخیص :

- ✓ معاینه توسط پزشک
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ آزمایش خون و خلط
- ✓ سی تی اسکن قفسه سینه
- ✓ برونکوسکوپی

پیشگیری :

- ✓ واکسن آنفلوآنزا سالی یکبار (بخصوص زیر ۵ سال و بالای ۶۵ سال و بیماران قلبی ریوی، کلیوی و دیابت) با دستور پزشک معالج
- ✓ ترک سیگار
- ✓ شستن مکرر دست ها با آب و صابون
- ✓ رژیم غذایی سالم
- ✓ داشتن استراحت و ورزش منظم

درمان :

- ✓ استراحت
- ✓ مصرف مایعات کافی و رژیم غذایی مناسب
- ✓ بستری شدن و دریافت آنتی بیوتیک تزریقی
- ✓ اکسیژن درمانی
- ✓ راه هوایی مصنوعی و حمایت تنفسی مکانیکی