

مقدمه:

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت

که دو نوع شایع آن :

- پنومونی ناشی از جامعه
- پنومونی ناشی از بیمارستان و سایر مراکز مراقبت های پرستاری

علائم شایع:

- سرفه که ممکن است خشک یا همراه با خلط غلیظ زرد، سبز، قهوه ای و یا همراه رگه های خون باشد.
- تنفس مشکل ممکن است سریع و سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد
- بی اشتهایی
- تب یا لرز شدید
- ضربان قلب تند
- درد در قفسه سینه
- احساس ضعف عمومی

مواردی که خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می

برد:

- سیگار کشیدن یا استنشام هوای آلوده
- بیماری های مزمن ریه
- بیماری های قلبی، دیابت، سیروز کبدی
- اختلالات مغزی مثل :سکته مغزی، زوال عقل
- بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان، گلو و گردن

درمان

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است. نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد.

خودمراقبتی در پنومونی

- رعایت بهداشت:
- پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده چون برخی میکروبها می توانند تا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند .

○ شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران

- اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسانی که پیوند عضو داشته اند).
- استفاده از بخور گرم
- ۲-۳ بار در ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید
- سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.
- داشتن تغذیه سالم
- تهویه مناسب محل کار و زندگی
- برای تخفیف درد یا کنترل تب (با نظر پزشک) از استامینوفن و پروفن استفاده شود.
- در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای موسوم به NSAIDs (دیکلوفناک، سلکسیب، ناپروکسن،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در پنومونی



Edu-Pa-55

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

مفنامیک اسید، ایندومتاسین) دارید نباید از
پروفن استفاده کنید.

- استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون
- سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.
- نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و
لیمو می تواند بهتر باشد.
- مایعات فراوان بنوشید.
- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- هوای اتاق مرطوب باشد.
- به اندازه کافی استراحت کنید.

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا
اورژانس:

- ✓ اگر تنفس تند یا دردناک دارید.
- ✓ اگر سردردهایتان بیشتر شده است.
- ✓ اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط دارید.
- ✓ اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید.
- ✓ اگر انتهای انگشت هایتان آبی شده است.
- ✓ اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن
بدتر می شود.

منبع: کتاب برونر و سودارث - هاریسون ۲۰۱۵