پنومونی

آموزش به بیمار

خودمراقبتی ترخیص

سینه‌پهلو یا ذات‌الریه، که به آن پنومونی (به انگلیسی: Pneumonia) نیز می‌گویند، وضعیت التهابی ریه است که عمدتاً کیسه‌های میکروسکوپی هوا موسوم به آلوئول‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیماری پنومونی معمولاً در اثر عفونت ناشی از ویروس یا باکتری و گاهی نیز در اثر سایر میکروارگانیسم‌ها، برخی داروها و شرایط دیگر مانند بیماری خودایمنی رخ می‌دهد. در بیماری پنومونی، کیسه‌های هوایی متورم می‌شود و چون درون آن از مایعات پر می‌شود، در نتیجه اکسیژن رسانی کمتر می‌شود و تبادلات گازی کاهش می‌یابد. انواع مختلفی از باکتري ها،ویروسها و قارچها می توانند موجب پنومونی یا عفونت ریه گردند.

وارد شدن مقدار کمی غذا،استفراغ،مایعات از دهان به داخل ریه ها می تواند عامل پنومونی باشد.

مواردي كه خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می برد● :

سیگار کشیدن یا استشمام هواي آلوده ●

بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان،گلو و گردن●

اختلالات مغزي مثل: سكته مغزي، زوال عقل

●بيماري هاي قلبی، دیابت،سیروز کبدي

●بيماري هاي مزمن ريه

3-2 -باردر ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید

۳ .از يك دستگاه مرطوب كننده با بخار سرد برای مرطوب كردن هوا استفاده كنيد. ريختن دارو درون دستگاه مرطوب كننده جهت بخور احتمالاً سودمند نخواهد بود. دستگاه مرطوب كننده را هر روز تميز كنيد.

۴ .از يك بالشتك گرم كننده يا كمپرس گرم بر روی قفسه سينه برای تخفيف درد سينه استفاده كنيد.

۵ .تشويق بيمار به سرفه كردن و تنفس عميق جهت كمك به تخليه ترشحات ريوی توصيه می‌گردد. تخليه ترشحات بايد با دقت انجام شود.

ـ داروها:

۱ .ممكن است از داروهای ضد ويروس استفاده شود.

۲ .در موارد عفونت با ويروس هرپس يا آبله مرغان، آسيكلوير ممكن است تجويز شود.

۳ .آنتی‌بيوتيك‌ها برای مقابله با عفونت باكتريايی ثانويه (در صورت وجود) تجويز شود.

۴ .در موارد عفونت با RSV يا موارد شديد آنفلوانزای آ يا ب بخور ريباويرين ممكن است تجويز شود.

۵ .برای درد خفيف، تب و احتقان ممكن است از داروهای بدون نسخه، نظير استامينوفن يا قطره‌های بينی، اسپری‌ها يا قرص‌های ضداحتقان استفاده شود.

ـ فعاليت:

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و كوتاهی نفس حداقل به مدت ٤٨ ساعت ضروری است. پس از آن می‌توان فعاليت‌های طبيعی را به آهستگی از سر گرفت. بسياری از بيماران تا ٦ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراين نبايد انتظار داشت كه بيمار به سرعت به توان اوليه خود بازگردد.

ـ رژيم غذائی:

رژيم خاصی نياز نيست، ولی بايد به هر طريق ممكن سعی شود تا ميزان دريافتی مواد مغذی و مايعات در حد طبيعی حفظ شود. هر ساعت بايد حداقل يك ليوان پر، مايعات مصرف شود. اين كار به رقيق‌تر شدن ترشحات ريوی و در نتيجه تخليه آسان‌تر با سرفه كمك می‌كند.

ـ در اين شرايط به پزشك خود مراجعه نمائيد:

۱ .اگر شما يا يكی از اعضای خانواده تان دارای علايم پنومونی ويروسی باشيد.

۲ .افزايش درجه حرارت به بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتيگراد

۳ .درد غير قابل تحمل، با وجود مصرف مسكن و گرم كردن محل درد

۴ .تشديد كوتاهی نفس

۵ .كبودی پيشرونده ناخن‌ها و پوست

۶ .خلط خونی

۷ . تهوع، استفراغ يا اسهال

ترک سیگار

وبگاه پرستارسیگار به توانایی ریه ها در مبارزه با عفونت ها آسیب وارد می کند، افراد سیگاری در خطر خیلی بالاتر ابتلا به پنومونی هستند. سیگاری ها به عنوان یکی از پر خطر ترین گروه ها محسوب شده و تشویق می شوند که واکسن پنوموکوک را سالانه تزریق کنند.

استفاده از بخور گرم.

تهويه مناسب محل كار و زندگی. - داشتن تغذيه سالم.

سیگار کشیدن،مصرف الکل
،تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به استامینوفن و پروفن استفاده کنید. ـ
شما می توانید براي تخفیف درد یا کنترل تب(با نظر پزشک)از
-در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهاي موسوم به اسید،ایندومتاسین)دارید نباید از پروفن استفاده کنید .
(NSAIDSدیکلوفناك،ناپروکسن،سلکسیب،مفنامیک
-استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود،چون سرفه براي تخلیه درمان در بیمارستان:
- به اندازه کافی استراحت کنید. - هواي اتاق مرطوب باشد.
- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید. - مایعات فراوان بنوشید.
عسل و لیمو می تواند بهتر باشد. ریه از خلط ضروري است.نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوي
مراقبت از سوند مجرا:

رعایت بهداشت

رژیم غذایی:

دارو:

دارو ي تجویز شده را طبق دستور داده شده مصرف نمایید.
آنتی بیوتیک تجویزي را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید.

فعالیت ها:

تحرك داشته باشید.قدم زدن توصیه می شود. از نشستن و خوابیدن طولانی مدت اجتناب کنید. استفاده از پله (البته محدود وبه آرامی اشکالی ندارد.
به هیچ عنوان چیز هاي سنگین تر از ٥ -٤ کیلوگرم جابجا نکنید.
شروع فعالیت هایی مانند بازگشت به کار، دویدن، ورزش، شنا کردن با اجازه پزشک باشد.معمولا پس ازگذشت ٤ ـ ٣ هفته می توان فعالیت هاي روزانه را از سر گرفت.
به تدریج بر میزان فعالیت هایی مانند راه رفتن اضافه کنید.نباید خودتان را خسته کنید.با توجه به وضعیت جسمی و تحمل خود،فعالیت روزانه داشته باشید.

استحمام:

بیمار در منزل مي تواند دوش بگیرد و سپس محل عمل را با گاز خشك پانسمان نماید.
از رفتن به استخر یا استفاده از وان تا بهبودي کامل خودداري نمایید.(حدود ٣ -٢ هفته)

ویزیت مجدد پزشک :

حدود ٥ روز بعد از ترخیص و یک ماه بعد باتوجه به نظر پزشکتان به ایشان مراجعه داشته باشید.

علایم هشدار براي مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

اگرسرفه خونی یا تغییررنگ خلط دارید.

اگر سردردهایتان بیشتر شده است.

اگرتنفس تند یا دردناك دارید.

انتهاي انگشت هایتان آبی شده است.

اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید.

اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود.