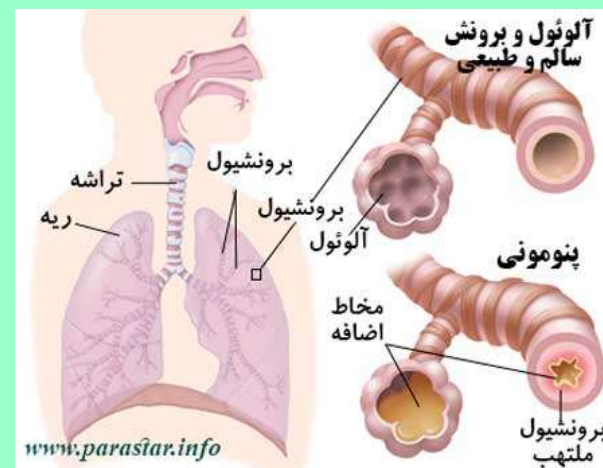


پنومونی چیست؟

پنومونی به معنای التهاب بافت ریه است که اغلب ناشی از عفونت می باشد.

پنومونی چگونه اتفاق می افتد؟

شما ممکن است در حین تنفس، مقداری باکتری، ویروس و یا سایر عوامل بیماری زا را وارد ریه هایتان نمایید. اگر شما سالم باشید، تعداد کم عوامل بیماری زا نمی تواند مشکلی را برایتان ایجاد کند، زیرا آنها معمولاً در ترشحات سیستم تنفسی (خلط) گیر افتاده و توسط سلول های سیستم ایمنی کشته می شوند. گاهی وقتها نیز این عوامل تکثیر شده و باعث عفونت ریه می شوند. این مسئله زمانی اتفاق می افتد که وضعیت سلامتی شما مناسب نباشد. برای مثال: اگر بدن شما ضعیف باشد و یا شما مسن باشید، بیماری در قفسه سینه داشته باشید، ایمنی کمی در برابر عفونت ها داشته باشید مثل افراد الکلی، مبتلا به ایدز و یا سایر بیماریهای شدید دیگر. اگرچه حتی افراد سالم هم ممکن است دچار پنومونی شوند.



علائم پنومونی چیست؟

علائم معمول شامل سرفه، تب، تعریق، لرز، کم اشتهاپی و احساس عمومی ناخوشی و کسالت است. سردرد و در قفسه سینه شایع است. معمولاً در این زمان، خلط بیشتری تولید می شود که ممکن است زرد یا سبز و حتی گاهی اوقات حاوی رگه های خون باشد. شما ممکن است نفس کم بیاورید، تندتر نفس بکشید و یا دچار احساس گرفتگی در قفسه سینه شوید.

پنومونی چگونه درمان می شود؟

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش های خون، کشت خلط و عکس ساده قفسه سینه باشد.

❖ درمان در منزل: در صورتیکه حال عمومی شما خوب باشد و پنومونی خیلی شدید نباشد، درمان در منزل مناسب است.

- آنتی بیوتیک ها در صورت شک به پنومونی تجویز می شوند.

- شما ممکن است به مدت یک هفته و یا بیشتر بعد از رفع عفونت همچنان احساس خستگی و کسالت نمایید.

- مایعات فراوانی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

- به منظور تسکین درد و تب با نظر پزشک معالج خود به طور منظم از استامینوفن و یا ایبوپروفن استفاده نمایید.

- اگر علائم شما در عرض 2 روز بهبود نیافت، به پزشکتان اطلاع دهید.

* **درمان در بیمارستان:** اگر شما دچار نوع شدید پنومونی شده باشید و یا علائم شما بعد از شروع درمان آنتی بیوتیکی به سرعت

بهبود نیافت، به شما توصیه خواهد شد که در بیمارستان بستری شوید. هرچند اگر وضعیت سلامتی شما هم مناسب نباشد، بهتر است در بیمارستان درمان شوید.

- گاهی اوقات اکسیژن و سایر درمانهای حمایتی در صورت شدید بودن پنومونی موردنیاز است. حتی گاهی نیاز می شود که فرد در بخش مراقبتهای ویژه بستری شود.

مراقبتهای:

❖ فعالیت:

- استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت 48 ساعت ضروری است. پس از آن می توان فعالیتهای طبیعی را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا 6 هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد.

- از فعالیت هایی که ممکن است علائم را تشدید کند پرهیز کنید و استراحت داشته باشید.

رژیم غذایی:

رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هر طریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. این کار به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.

از مواد غذایی مانند: پرتقال، نارنگی، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.



مرکز آموزشی درمانی امین

پنومونی (ذات الریه)



- سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.

علائمی که باید به پزشک اطلاع داد:

- 1- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم پنومونی باشید.
- 2- افزایش درجه حرارت به بالاتر از 38/9 درجه سانتیگراد
- 3- درد غیرقابل تحمل، با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل درد
- 4- تشدید کوتاهی نفس
- 5- کبودی پیشرونده ناخن ها و پوست
- 6- خلط خونی
- 7- تهوع، استفراغ یا اسهال

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پنومونی (ذات الریه)
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مدنی
سمت	مدیر گروه عفونی
تاریخ تهیه	1399
تاریخ بازنگری	1401-1403
کد پمفلت و بازنگری	دوم PE-INF-06

❖ اگر پنومونی عود نمود، چه باید کرد؟

اگر حال عمومی شما مناسب باشد، اما دچار دوره های مکرر پنومونی شدید، این مسأله ممکن است اولین علامت وجود مشکل در ریه ها و یا سیستم ایمنی شما باشد. اگر پنومونی بدون هیچ دلیل مشخصی عود کرد، ممکن است نیاز به انجام چند آزمایش برای بررسی سیستم ایمنی بدن شما باشد.

چند نکته مهم

- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- اول پائیز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفولانزا، با پزشک خود مشورت کنید.
- از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید.
- در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.
- از ماسک یا شال گردن هنگام خروج از منزل به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری نمایید.
- از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب کنید.