

1

پنومونی:

پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود عفونت بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه ها و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده هوا به ریه ها را درگیر می کند بخش هایی از ریه که دچار عفونت شده است توسط مایع پر می شود این مایع حاوی گلبول های سفید خون می باشد که با عفونت مقابله می کند .

انواع پنومونی

پنومونی اکتسابی: از مراکز درمانی افرادی که مکررا در بیمارستان بستری میشوند و روشهای مانند پی گیری معاینات ، دیالیز و غیره دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این نوع پنومونی که به سختی درمان می شوند هستند.

پنومونی اسپیراسیون: هنگامی که مواد جامد و یا مایع که به طور طبیعی باید از طریق مری عبور کند تصادفا به ریه ها وارد می شوند خطر ابتلا به این نوع از پنومونی را افزایش می دهد برخی از داروها و الکل نیز می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به پنومونی اسپیراسیون شود.

2

علائم و نشانه های ابتلا به پنومونی

علائم اولیه شامل: تب- لرز- سرفه مداوم- اشکال در تنفس- از دست دادن اشتها - ضعف و بی حالی - درد بیش از حد قفسه سینه- افزایش تولید عرق

راههای تشخیص پنومونی

- بر اساس تاریخچه (بخصوص یک عفونت اخیر در مجاری تنفسی)
- معاینه فیزیکی توسط پزشک
- عکس برداری از قفسه سینه
- کشت خون
- آزمایشات خلط



3

رژیم غذایی و تغذیه

✓ از غذاهای پراثرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید.

✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید.

✓ از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی های گرم حاوی عسل استفاده کنید.

✓ مصرف نمک، چربی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

فعالیت

✓ استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید ، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.

✓ از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید

مراقبت

✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهرامام علی تکاب

راهنمای خود مراقبتی

در پنومونی (عفونت ریه)

مورد تایید سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار جملی نبش میدان ترمینال



Email: tekab_amozech.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفا با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر آموزش

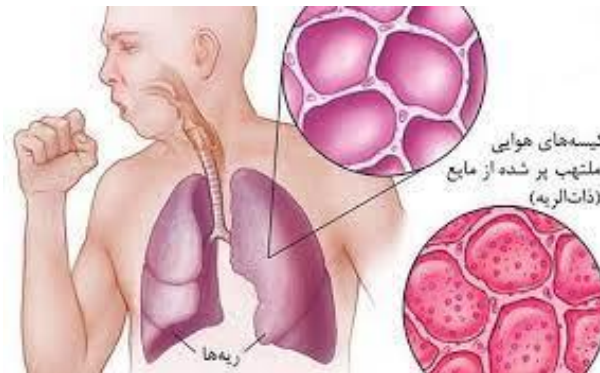
سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار ۱۴۰۳

5

دارو

- ✓ داروهای آنتی بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه های هوایی، آن ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید



منبع: برونر وسودارث

4

- ✓ به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- ✓ از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید
- ✓ از فعالیتهایی که باعث تشدید علائم تنگی نفس می شود، پرهیز کرده و استراحت نمائید.
- ✓ بهداشت فردی شستن دست، مسواک زدن و... را جهت جلوگیری از عفونتهای ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.