



## بیمارستان بعثت اشکنان پنومونی



تهیه کننده: علی صفری

بهار 1402

بیمارستان بعثت اشکنان

Pam./Ed./20

### توصیه های لازم جهت مراقبت در منزل

#### فعالیت:

استراحت کافی به بهبودی کمک می کند و بهتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید

و به صورت مکرر تغییر وضعیت بدهید و پس از مرحله حاد بیماری به تدریج فعالیتها را افزایش دهید و فعالیتهای روزمره را از سر بگیرید به نحوی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود\* بین فعالیت ها به طور متناوب استراحت نمایید در بیماران مسن بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد.

#### رژیم غذایی :

روزانه 2-3 لیوان مایعات استفاده کنید که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند. در صورتیکه به علت بیماری کلیوی و قلبی محدودیت مصرف مایعات داشته باشید از بخور یا ظرف آب جوشیده برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.

از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت-تخم مرغ-حبوبات) و پرکربوهیدرات (نان برنج-غلات-سیب زمینی-فرنی و...) و سبزیجات و میوه جات استفاده نمائید. وعده های غذایی با حجم کم و دفعات زیاد داشته باشید.

### بیمار گرامی ضمن آرزوی سلامتی

#### در این پمفلت نکاتی در مورد بیماری پنومونی

#### آموزش داده می شود

#### پنومونی چیست؟

یک روند التهاب بافت ریه می باشد که بر اثر ورود مواد غذایی، استنشاق دود و مواد محرک یا ویروس ها و باکتری ها ایجاد می شود.

#### عوامل خطر پنومونی:

سیگار، آلودگی هوا، سوء تغذیه، سن بالای 65 سال و زیر 1 سال، بیماریهای مزمن ریوی، بی حرکتی، استراحت طولانی در بستر.

#### علام و نشانه ها:

تب و لرز ناگهانی، افزایش تعداد تنفس، سرفه گلودرد، احتقان بینی، سیاه شدن رنگ لب ها و بستر ناخن

## سایر موارد

جهت خروج ترشحات سرفه موثر انجام دهید و تنفس با لب های غنچه انجام دهید. (این تکنیک توسط پرستار به شکل عملی آموزش داده می شود) .

از مواد محرک که تولید ترشحات ریوی می کند مثل سیگار-گردوغبار و آلوده کننده های محیطی اجتناب کنید. با پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ، دور انداختن و دفع صحیح دستمال آلوده (سطل زباله درب دار) و شستشوی مکرر دست ها از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری کند-تا زمان کاهش تب و سرفه تماس خود را با بچه ها و سالمندان به حداقل برسانید.

## دارو درمانی

دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید  
\*از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید.

آنتی بیوتیک را با معده خالی و در ساعت مقرر استفاده نمایید(البته در صورت تحریک معده دارو را همراه غذا میل کنید)

در صورت فراموش کردن یک وعده دارو در عرض 8 ساعت می توان دارو را مصرف کرد در غیر این صورت وعده بعدی را در ساعت مقرر استفاده کنید و مقدار دارو را دو برابر نکنید.

در صورت تجویز داروی آنتی هیستامین و ضد احتقان دارو همراه غذا یا شیر استفاده شود و برای جلوگیری از خشکی دهان مایعات مصرف کنید و رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد انجام ندهید.

از وضعیت هایی که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود اجتناب نمایید (فعالیت زیاد - استرس) توصیه به بیمار که واکسیناسیون سالیانه آنفولانزا و پنومونی را انجام دهید.

در صورت مشاهده علائم :

خواب آلودگی -سختی در تنفس -بدتر شدن سرفه - افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل دارو مراتب را به پزشک اطلاع دهید- افرادیکه چاق هستند. تشویق شوند که برنامه کاهش وزن داشته باشند. افراد سیگاری نیز سیگار را ترک نمایند.



منبع:

برونر سوارث (تنفس)

تایید کننده: دکتر حقیقی متخصص داخلی