پنومونی (ذات الریه)چیست؟

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد می شود.

چه کسانی در معرض ابتلا به عفونت ریوی هستند :

هرکس می تواند به پنومونی مبتلا شود. حتی افراد سالم هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.این بیماری در افراد مسن (سنین بالا) و نوزادان , کودکان (سنین پایین) بیشتر دیده می شود.

افراد الکلی و سیگاری

افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف

وضعیت هایی که مانع از تخلیه ی ترشحات ریوی می شود: مثل بی حرکتی طولانی , تنفس سطحی , کاهش سرفه

و سایر مواردی که می توان سیستم دفاعی ریه ها را تضعیف سازد شامل: سیگار, تنباکو, عفونت های ویروسی که راه های تنفسی را درگیر میکند, سایر عفونت های ویروسی (HIV)

مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری **سیگار** است. از عوامل دیگر زمینه ی ارثی, آلودگی هوا, تماس شغلی را نام برد.

علائم بیماری :

سرفه (خشک یا گاهی اوقات همراه با خلط زرد , سبز)

درد قفسه سینه که با نفس کشیدن تشدید می شود

تب

تنگی نفس

بی اشتهایی

ضعف

لرزهای گهگاهی

سردرد

درد عضلانی

افزایش کار تنفسی (تنفس بیمار سطحی و سریع است)

این بیماری در افراد مسن و کودکان کم سن خطرناک است

آموزش به بیمار حین بستری :

۱. تنفس عمیق انجام دهید.
۲. سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد
۳. مرتب تغییر وضعیت داده و ورزش های تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید
۴. بهداشت دهان خود را رعایت کنید
۵. از مخدرها و مسکن ها استفاده نکنید.
۶. از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
۷. از کشیدن سیگار خودداری کنید.
۸. بهداشت فردی خود را برای پیشگیری از انتقال عفونت رعایت کنید.(هنگام سرفه سر خود را به طرف دیوار برگردانید , از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید.)

۹. اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد
۱۰. از خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت خودداری کنید.
۱۱. برای بهبود وضعیت تنفسی خود, لازم است در دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لبهای غنچه ای انجام دهید.

تغذیه :

۱. مواد غذایی پر کاری و پر پروتئین مصرف کنید.
۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید
۳. برای افزایش ایمنی از مواد غذایی حاوی ویتامین C (پرتقال و نارنگی) و انواع مغزها استفاده کنید.
۴. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید
۵. مایعات بیشتر بنوشید
۶. از مصرف چای , قهوه, نوشابه, ادویه, نمک خودداری نمایید.
۷. غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید.
۸. از روغن های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.

بیمار عزیز مبتلا به این بیماری جهت مراقبت از خود در منزل به موارد زیر توجه کنید:

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون
- پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده
- از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت دوره هایی از استراحت داشته باشید.
- داروهایی که پزشکان تجویز می کنند را به موقع مصرف نمایید.
- از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده کنید.
- در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری کنید.
- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم, سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- هنگام بیرون رفتن از منزل, لباس گرم و مناسب بپوشید.
- 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.
- سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مناسب داشته باشد.
- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده , وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید.
- در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

دانشکده علوم پزشکی ساوه

مجتمع بیمارستانی شهدا ۱۷ شهریور و مدرس

پنومونی (ذات الریه)

گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

تلفن: ۴۲۲۲۲۰۴۲ -۰۸۶

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com