



سبحان الله

## پنومونی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0327



### چه نکاتی را در صورت ابتلا به پنومونی رعایت کنم؟

جهت خروج ترشحات سرفه موثر و تنفس لب غنچه ای انجام دهید. این تکنیک به صورت عملی توسط پرستار به صورت عملی آموزش داده می شود.

با استفاده از ماسک از سرایت بیماری به دیگران خودداری کنید و تا زمان کاهش تب و سرفه تماس خود را با دیگران به خصوص کودکان و سالمندان به حداقل برسانید.



در صورت بروز علائم عفونت تنفسی به پزشک مراجعه کرده و یا با سوپروایزر کنترل عفونت با داخلی شماره ۶۲۰ تماس حاصل فرمایید.

### چه مراقبت هایی را در منزل انجام دهم؟

- استراحت کافی به بهبودی کمک می کند. بهتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید و به صورت مکرر تغییر وضعیت دهید. پس از مرحله ی حاد بیماری به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید به نحوی که منجر به خستگی و تنگی نفس شما نشود. بین فعالیت ها به طور متناوب استراحت کنید.

در افراد مسن بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد.

- سرفه به خروج ترشحات کمک می کند.
- از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری شود.
- از مصرف اسپری و شویونده های حاوی مواد محرک تنفسی خودداری شود.
- روزانه حداقل ۶ الی ۸ لیوان آب مصرف کنید که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند. در صورتی که به علت بیماری قلبی کلیوی محدودیت مصرف مایعات داشته باشید از بخور یا ظرف آب جوشیده برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.
- از مواد غذایی پرپروتئین (مانند گوشت، تخم مرغ و حبوبات)، پرکربوهیدرات (مانند نان، غلات، سیب زمینی، فرنی و ...) و سبزیجات و میوه جات استفاده شود.
- وعده های غذایی با حجم کم و دفعات مکرر استفاده نمایید.

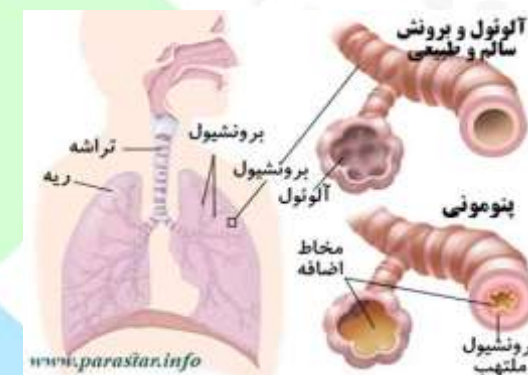
## پنومونی چیست؟

پنومونی یکی از عفونت های رایج ریه است که در اثر باکتری، ویروس یا قارچ ایجاد می شود. علائم پنومونی می تواند از خفیف تا خیلی شدید متغیر باشد. درمان پنومونی به علت، شدت علائم، سن و سلامت کلی فرد کلی فرد بستگی دارد. بیشتر افراد سالم در طی یک تا سه هفته پس از پنومونی بهبود می یابند، اما پنومونی در بعضی افراد می تواند تهدید کننده حیات باشد.

## چه کسانی به پنومونی مبتلا می شوند؟

همه افراد میتوانند مبتلا به پنومونی شوند، اما گروه های خاصی خطر بیشتری دارند. شامل:

- نوزادان از بدو تولد تا ۲ سالگی
- افراد در سن ۵۶ سال و بالاتر
- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف به دلیل بیماری یا استفاده از داروها مانند استروئیدها یا داروهای خاص سرطان



- افرادی که شرایط خاص پزشکی مزمن دارند مانند: آسم، فیبروز کیستیک، دیابت یا نارسایی قلب.
- افرادی که اخیراً دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا شده اند
- افرادی که اخیراً بستری شده اند. به ویژه در افرادی که از دستگاه تهویه مکانیکی استفاده می کنند.
- افرادی که دچار سکنه مغزی شده اند. در بلع مشکل دارند یا وضعیتی دارند که منجر به عدم تحرک آنها شده است.
- افرادی که سیگار می کشند.
- افرادی که الکل مصرف میکنند.
- افرادی که در معرض تحریک کننده های ریه مانند آلودگی، دود و برخی مواد شیمیایی هستند.

## پنومونی چه علائمی دارد؟

- سرفه
- خلط
- تب
- تعریق یا لرز
- تنگی نفس
- احساس خستگی
- از دست دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- سردرد

## چه داروهایی را برای درمان پنومونی استفاده کنیم؟

پزشک معالج بر اساس نوع پنومونی به تجویز داروی آنتی بیوتیک خواهد پرداخت. باید دوره ی درمان با آنتی بیوتیک تکمیل شود حتی اگر شواهد بهبودی در بیمار ظاهر شود. در غیر این صورت مقومت آنتی بیوتیکی ایجاد شده و در صورت ابتلای مجدد، درمان آن دشوار خواهد بود.

داروهای آنتی بیوتیک به درمان عفونت های ویروسی نمی کند. پنومونی ویروسی معمولاً بدون درمان و با استراحت در منزل بهبود پیدا می کند.

از داروهای ضد قارچ برای درمان پنومونی قارچی استفاده می شود. درمان عفونت قارچی معمولاً چند هفته طول می کشد.

## چگونه از بروز پنومونی پیشگیری کنیم؟

- واکسیناسیون اولین سد دفاعی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.
- سعی در ترک مصرف سیگار
- رعایت بهداشت دست
- هنگام سرفه و عطسه دهان خود را بپوشانید و بلافاصله دستمال استفاده شده را دور بیندازید.
- استراحت کافی، تغذیه سالم و ورزش منظم داشته باشد.