

## پنومونی:

پنومونی بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد می شود. این عوامل معمولاً از سیستم تنفسی فوقانی وارد می شوند، ولی همیشه ایجاد بیماری نمی کنند. در صورتیکه سیستم ایمنی بدن دچار ضعف شده باشد، ورود عوامل طبیعی دهان و حلق به ریه، باعث ایجاد پنومونی می گردد.

## عوامل خطر:

شامل وضعیت هایی است که مانع از تخلیه ی ترشحات ریه می شود مثل: بی حرکتی طولانی، تنفس سطحی، کاهش سرفه، سیگار کشیدن، بیماری های مزمن ریوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی و سرطان، وضعیت ممنوعیت خوردن از طریق دهان، بیهوشی عمومی، سن بالا و درمان با آنتی بیوتیک.

سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است. از عوامل دیگر زمینه ی ارثی، آلودگی هوا و تماس شغلی (زغال سنگ، پنبه، غلات) را می توان نام برد.

## علائم و نشانه های بیماری:

سردرد، تب مختصر، درد سینه، احساس کسالت، تنگی نفس، سرفه، درد عضلانی، افزایش کار تنفسی، کاهش وزن از علائم این بیماری است.

## عوارض بیماری:

- ◆ مهمترین نارسایی تنفسی
- ◆ عفونت شدید
- ◆ کاهش فشار خون

## راههای تشخیص:

- ▶ معاینه جسمی و گرفتن شرح حال دقیق از شما توسط پزشک
- ▶ گرفتن عکس سینه
- ▶ بررسی خلط
- ▶ سایر روش های تشخیصی

## درمان طبی:

درمان به صورت سر پایی و یا پس از بستری در بیمارستان با استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی انجام می گردد.

## آموزش به بیمار حین بستری:

- ۱- تنفس عمیق انجام دهید.
- ۲- سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
- ۳- مرتب تغییر وضعیت داده و ورزشهای تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید.
- ۴- بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ۵- از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ۶- از مصرف الکل خودداری نمایید.

۷- از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید.

۸- از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.

۹- سعی کنید با توصیه پزشک ورزش های مناسب در تخت انجام دهید.

۱۰- بهداشت فردی خود را برای پیشگیری از انتقال عفونت رعایت کنید. (هنگام سرفه سر خود را به طرف دیوار بر گردانید، از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید.)

۱۱- از افراد سرما خورده یا مبتلا به هر نوع عفونت، به خصوص عفونت تنفسی فاصله بگیرید.

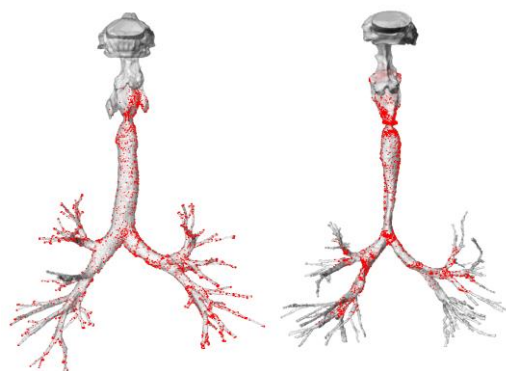
۱۲- لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.

## بهبود تنفس:

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

ریه سالم

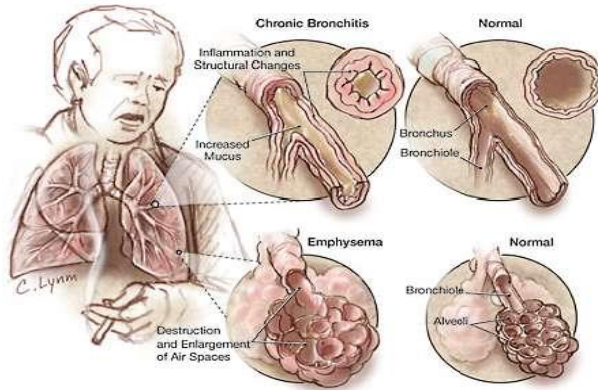
ریه بیمار





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

## پنومونی



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: HE- 76

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷- ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

- از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب، سرخ شده و پر ادویه خود داری ننماید.
- از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خود داری کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب ننماید.
- سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.
- از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده ننماید.

**هشدار:** یکبار مبتلا شدن به پنومونی و یا درمان ناقص آن شما را مستعد ابتلا به عفونت های عودکننده ی تنفسی می نماید.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

**منبع:** پرستاری داخل - جراحی برونر و سودا

**درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان**

**عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه**

**روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت**

**اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۳۳۲۰۶۵**

**تماس بگیرید.**

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو )  
 جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله -  
 غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و  
 مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی  
 عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و  
 آلرژی- گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان -  
 کلینیک زنانو - بیماری های عفونی

### تغذیه:

- ۱- مواد غذایی پرکالری 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- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید.
  - ۴- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری ننمائید.
  - ۵- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
  - ۶- مایعات بیشتر بنوشید.
  - ۷- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد. در افرادی که مدفوع چرب دارند، توصیه می شود ویتامین های A ، D ، E مصرف کنند.
  - ۸- غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید.
  - ۹- از روغن های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.
- آموزش هنگام ترخیص:**
- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت ننماید.
  - اول پاییز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفولانزا، با پزشک خود مشورت ننماید.
  - از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری ننماید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید.
  - در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
  - در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید و داروهای تجویز شده را تا اتمام دوره مصرف کنید.
  - هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.