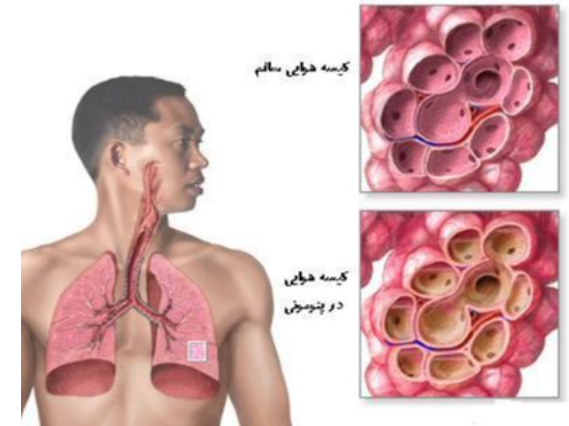


خود مراقبتی ذات الریه (سینه پهلو) در بزرگسالان



پنومونی چیست؟

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت.

علائم شایع:

-سرفه: که ممکن است خشک یا همراه با خلط غلیظ زرد، سبز، قهوه ای و یا همراه رگه های خون باشد.

-تنفس مشکل: ممکن است سریع و سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد.

-بی اشتهایی

-تب یا لرز شدید

-ضربان قلب تند

-درد در قفسه سینه

-احساس ضعف عمومی

مواردی که خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می برد:

سیگار کشیدن یا استنشام هوای آلوده

بیماری های مزمن ریه

بیماری های قلبی، دیابت، سیروز کبدی

اختلالات مغزی مثل: سکته مغزی، زوال عقل

بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان، گلو و

گردن

درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف

مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان

است. نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در

بیمارستان داشته باشد.

درمان در منزل:

۱. رعایت بهداشت:

-پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده چون برخی میکروبها میتوانند تا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند.

-شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران

۲. اقدام به واکسیناسیون:

واکسن بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسائیکه پیوند عضو داشته اند، مبتلایان به آمفیزم)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد ۹۷-۰۲-۰۱-۰۱	
عنوان	خود مراقبتی در ذات الریه
تهیه کننده	ایرما ریجانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریجانی
دکتر فاطمه پریشان دکتر فاطمه کاظمی دکتر مریم هروآبادی	متخصص داخلی



استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است. نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد.

مایعات فراوان بنوشید.

- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.

- هوای اتاق مرطوب باشد.

- به اندازه کافی استراحت کنید.

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

۱. اگر تنفس تند یا دردناک دارید.
۲. اگر سردردهایتان بیشتر شده است.
۳. اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط دارید.
۴. اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید.
۵. اگر انتهای انگشت هایتان آبی شده است.
۶. اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود.

۳. خود مراقبتی:

- شستشوی دست ها

- استفاده از بخور گرم.

- ۲-۳ بار در ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید.

- سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.
- داشتن تغذیه سالم.

- تهویه مناسب محل کار و زندگی.

- شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب (با نظر پزشک) از استامینوفن و پروفن استفاده کنید.

در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای مسکن به دیکلوفناک، ناپروکسن، سلکسیب، مفنمیک اسید، ایندومتاسین NSAIDs دارید نباید از پروفن استفاده کنید.