



مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران



پنومونی:

نوعی عفونت است که سبب التهاب کیسه های هوا در یک یا هر دو ریه میشود. کیسه های هوا ممکن است با مایعات یا مواد چرکی پر شوند که این اتفاق سبب ایجاد سرفه همراه با خلط یا چرک، تب و لرز و به مشکل خوردن تنفس میشود. اگر حال عمومی شما خوب باشد، احتمالاً به طور کامل بعد از این بیماری بهبود خواهید یافت، اما بعضی وقتها میتواند به حدی شدید باشد که زندگی فرد را تهدید کند.

علل و منشاء بیماری:

ارگان‌های مختلف از جمله باکتری، ویروس و قارچ می‌توانند سبب پنومونی شوند. اگرچه شایعترین علت در بزرگسالان یک نوع میکروب است که در سیستم تنفسی فوقانی وجود دارد. عوامل ویروسی در کودکان شیوع بیشتری دارد. نیز وارد شدن مقدار کمی غذا، استفراغ، مایعات از دهان به ریه

علائم و نشانه های بیماری:

بسته به نوع عامل ایجاد کننده و وجود بیماری زمینه ای متفاوت است. درد سینه که با نفس عمیق یا سرفه کردن تشدید می شود، گیحی و تغییر در سطح هوشیاری، سرفه که سبب تولید خلط چرکی میشود، خستگی مفرط و تنگی تنفس، تب و تعریق و لرز ناگهانی، حالت تهوع، اسهال و استفراغ از علائم همرا پنومونی می باشند.

تشخیص بیماری:

با گرفتن سابقه بیماری، معاینات جسمی، عکس قفسه سینه، آزمایشات خونی و بررسی خلط صورت میگیرد.

برای تهیه نمونه خلط بایستی:

- ۱_ مددجو دهان خود را با آب شست و شو دهد.
- ۲_ چند بار نفس عمیق بکشد.
- ۳_ به صورت عمیق سرفه کند.
- ۴_ خلط را در یک ظرف استریل بریزد..

درمان بیماری:

داروهای موارد درمانی شامل: آنتی بیوتیکها؛ که با توجه به نتیجه کشت خلط مشخص می شود ضد سرفه، داروهای مسکن. مصرف مایعات فراوان و گازدار (جهت کاهش غلظت خلط)، استراحت در بستر، غذای پرکالری و پر پروتئین و نوشیدنی های گرم به بهبود علائم میکند. توانبخشی ریوی بخش مهم درمان بیماران مبتلا به بیماری پنومونی میباشد، زیرا این بیماری سبب بروز عوارضی همچون خستگی و به دنبال آن کاهش فعالیت های روزمره زندگی میشود. فیزیوتراپی قفسه سینه باعث بهبود کاهش کلیرانس راههای هوایی میگردد.



آموزش خود مراقبتی:

۱. انجام فیزیوتراپی قفسه سینه و تخلیه ترشحات در حد تحمل بیمار. ترشحات کاهش یابد. (البته در صورت عدم منع توسط پزشک).
۴. برای افزایش ایمنی از مواد غذایی حاوی ویتامین C (مرکبات و سبزیجات) و مغزها استفاده کنید.
۵. از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های محرک مانند سرخ کردنی ها و پر ادویه، چای پررنگ، قهوه و نسکافه خودداری کنید.
۶. از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید تغییر پوزیشن مکرر موجب پاکسازی ترشحات و بهبود تهویه میگردد.
۷. عدم انجام فعالیتهای سنگین.
۸. پوزیشن مناسب بیماران نیمه نشسته میباشد که مانع از آسپیراسیون میگردد.
۹. انجام واکسیناسیون سالانه آنفولانزا
۱۰. قطع مصرف الکل و دخانیات
۱۱. مصرف صحیح دارو و انتی بیوتیک ها
۱۲. از استرس و اضطراب دوری کنید، از داشتن اضافه وزن پرهیز نمایید.

