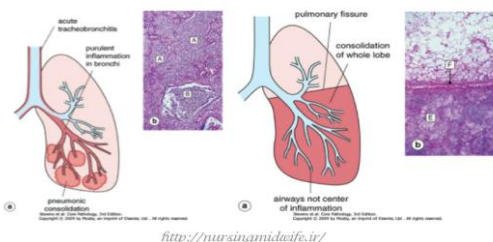


راهنمای خود مراقبتی

بیماری پنومونی (ذات الریه)

Bacterial pneumonia



گروه هدف : بیماران ریوی

تهیه و تنظیم:

سرپرستار I.C.U جنرال

ف. اربابی

زیرنظر:

دکتر کامران شادور

تاریخ تهیه: تابستان ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

• بهداشت فردی خود را جهت پیشگیری از عفونت رعایت کنید هنگام سرفه از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشوئید. • به علت خستگی و تنگی نفس اشتهای شما کاهش می یابد اگر بیماری قلبی ندارید و طبق نظر پزشک مایعات فراوان حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک می کند. • برای افزایش ایمنی از مواد غذایی حاوی ویتامین (C پرتقال و نارنگی) و انواع مغزها استفاده کنید. • واکسیناسیون در افراد در معرض خطر توصیه می شود (افراد مسن) واکسن هایی که بیشتر توصیه به آن ها شده است آنفلوآنزا و پنوموکوک می باشد • در هوای آلوده از منزل خارج نشوید و هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید • از تماس با افراد مبتال به سرماخوردگی خودداری کنید. • از مصرف غذاهای تحریک کننده مانند غذای چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید. • از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبو کننده، وایتکس و شیشه شوی خودداری کنید. • از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری کنید و در بین فعالیت دوره هایی از استراحت داشته باشید. • در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید .

منبع : کتاب برونر و سودارث بیماریهای تنفسی

www.Imamreza.tbzmed.ac.ir

شماره تماس واحد مربوطه: ۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴

درمان پنومونی چیست؟ درمان اصلی پنومونی آنتی بیوتیک صحیح بر اساس جواب کشت می باشد و بیشتر افراد با استراحت در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند اما افراد با بیماری شدیدتر باید در بیمارستان بستری شوند تا سطح اکسیژن خون آنها تحت نظر باشد و مایعات بصورت سرم برای آنها تجویز گردد. با وجود اینکه بیشتر افراد حال عمومی بهتری پیدا می کنند اگر بیماری بسیار شدید باشد حتی با بهترین شیوه درمان منجر به وخیم شدن حال عمومی بیمار می شود. سایر داروها: ضد تب ها، تسکین دهنده های درد، ضد سرفه ها و خلط آور آموزش خودمراقبتی: در صورت ابتال به پنومونی چه اقداماتی انجام دهیم؟ • داروهایی که پزشکان تجویز می کنند بموقع مصرف نمائید. • دوره درمانی با آنتی بیوتیک را کامل کنید. • از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده کنید. • بیشتر عالئم مانند درد قفسه سینه و تب در عرض چند روز بعد از درمان تخفیف می یابد سرفه معمولاً ۲ تا ۳ هفته طول می کشد تا برطرف شود ولی خستگی و ضعف ممکن است ماه ها زمان ببرد تا به طور کامل برطرف گردد. • اگر عالئم شما در حد انتظار بهبود نیافته و یا چنانچه بیماری عود کرد به پزشک خود جهت بررسی بیشتر مراجعه کنید. سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد. • بهداشت دهان خود را رعایت کنید. • از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری کنید. • از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید

تعریف بیماری: پنومونی پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود عفونت بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده هوا به ریه ها را درگیر می کند. بخش هایی از ریه که دچار عفونت شده است توسط مایع پر می شود این مایع حاوی گلبولهای سفید خون می باشد که با عفونت مقابله می کند بینی انسان برای محافظت از میکروبها، گردو غبار و دیگر عوامل عفونی از مخاط و مو پوشیده شده است هنگامی که مخاط بینی قادر به جلوگیری از چنین اتفاقی نباشد این عوامل عفونی به قسمت های داخلی وارد شده و موجب بیماری می شود.

علل و منشاء پنومونی از کجاست؟ پنومونی توسط جرم ها (ارگانیزم های کوچکی که می توانند منجر به بیماری شوند) ایجاد شود. ویروسها، باکتریها، قارچ ها، از جرم های ایجاد کننده پنومونی هستند. این جرم ها معمولاً در ریه افراد سالم وجود ندارد. گاهی اوقات جرم ها توسط جریان خون به ریه ها می رسند ولی اغلب توسط قطرات ریز آب موجود در هوای تنفسی (قطرات تنفسی) به ریه ها منتقل می گردند. منبع این جرم ها افرادی هستند که با سرفه و عطسه کردن باعث انتشار جرم های موجود در قطرات تنفسی خود می شوند. انواع پنومونی پنومونی اکتسابی: از مراکز درمانی (افرادی که مکرراً در بیمارستان بستری میشوند. و روشهای مانند پی گیری معاینات، دیالیز و غیره دارند بیشتر در معرض خطر ابتال به این نوع پنومونی که به سختی درمان می شود، هستند.

پنومونی اسپیراسیون: هنگامی که مواد جامد و یا مایع که به طور طبیعی باید از طریق مری عبور کند تصادفاً به ریه ها وارد می شوند خطر ابتال به این نوع از پنومونی را افزایش می دهد برخی داروها و الکل نیز می تواند باعث افزایش خطر ابتال به پنومونی اسپیراسیون شود. چه کسانی مبتال به پنومونی می شوند؟ هر کسی می تواند به پنومونی مبتال شود حتی افراد سالم هم ممکن است به این بیماری مبتال شوند. با این وجود، وجود جرم ها بیشتر به ایجاد عفونت در افراد با نقص ایمنی که دفاع طبیعی بدن در آنها کاهش یافته تمایل دارند. افراد در سنین بسیار بال و بسیار پایین (نوزادان و افراد مسن) که ریه ها و سیستم دفاعی ضعیف تری دارند بنابراین پنومونی در سنین ابتدایی و انتهای زندگی بیشتر دیده می شود. سایر مواردی که می توان سیستم دفاعی ریه های را تضعیف سازد شامل سیگار، تنباکو، عفونتهای ویروسی که راههای تنفسی را درگیر می کند (مانند سرماخوردگی معمولی) و سایر عفونت های ویروسی (ایدز) HIV = می باشد. بعضی داروها هم باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود مانند داروهایی که در درمان کانسر(سرطان) کاربرد دارند. علل جراحی هم می تواند باعث آسیب پذیر شدن افراد شود به همین علت است که پنومونی در بیمارانی که قبلاً به دلیل دیگر در بیمارستان بستری بودند پیشرفت می کند. علائم و نشانه های ابتال به پنومونی چیست؟ علائمی که تقریباً بطور گسترده در تمام بیماران مبتال به ذات الریه مشاهده می شود **علائم و نشانه های بیماری:** علائم اولیه شامل: تب: اغلب با درجه بالا اما درجه پایین تر نیز دیده می شود.

• لرز • سرفه مداوم • اشکال در تنفس • از دست دادن اشتها • ضعف و بی حالی • درد بیش از حد قفسه سینه • افزایش تولید عرق • علائم پنومونی ناشی از باکتری معمولاً سریع و شامل: • سرفه خلط دار به رنگ زرد یا سبز آغشته به خون می باشد. • تب • تعریق بیش از حد • تنفس سریع و احساس تنگی نفس • تکان خوردن، دندان غروچه و لرز • درد قفسه سینه که اغلب با سرفه و تنفس بدتر می شود • ضربان قلب سریع • احساس خستگی و ضعف زیاد • تهوع و استفراغ و اسهال • علائم پنومونی ناشی از ویروس که به آرامی ظاهر می شوند و اغلب بد نیستند شامل: • بی حالی • تب با درجه بال • تنگی نفس و در کنار آن سرفه خشک • درد عضلانی

راههای تشخیص پنومونی چیست؟ بر اساس تاریخچه (بخصوص یک عفونت اخیر در مجاری تنفسی) • معاینه فیزیکی توسط پزشک • عکس برداری از قفسه سینه • کشت خون • آزمایشات خلط