



پنومونی

پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است که در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود. عفونت بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال 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 و گرد و غبار 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 منشأ پنومونی

پنومونی میتواند توسط جرم‌ها (ارگانیسم‌های کوچکی که می‌توانند منجر به بیماری شوند) ایجاد شود. ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها، از جرم‌های ایجادکننده پنومونی هستند. این جرم‌ها معمولا در ریه افراد سالم وجود ندارد. گاهی اوقات جرم‌ها توسط جریان خون به ریه‌ها می‌رسند ولی اغلب توسط قطرات ریز آب موجود در هوای تنفسی (قطرات تنفسی) به ریه‌ها منتقل می‌گردند.



علائم و نشانه های بیماری

• 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

• درد عضلانی

• تب با درجه بالا

• تنگی نفس و در کنار آن سرفه خشک

تشخیص بیماری

- معاینه فیزیکی توسط پزشک
- عکس برداری از قفسه سینه
- کشت خون
- آزمایشات خلط

درمان بیماری

درمان اصلی پنومونی آنتی بیوتیک مناسب بر اساس جواب کشت می باشد و بیشتر افراد با درمان سرپایی بهتر میشوند 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

- داروهایی که پزشکان تجویز می کنند بموقع مصرف نمائید. و دوره درمانی با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- بیشتر علائم مانند درد قفسه سینه و تب در عرض چند روز بعد از درمان تخفیف می یابد سرفه معمولا 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.

- سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
- از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری کنید.
- از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- 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 بشویند.
- 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
- از تماس با افراد مبتلا به سرما خوردگی خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای تحریک کننده مانند غذای پرچرب و 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 تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.
- آموزش سلامت از مصرف دخانیات، مشروبات الکلی اجتناب نمایید.
- از استرس و اضطراب دوری نمایید.
- از داشتن اضافه وزن پرهیز نمایید.