



### مراقبت در منزل:

-استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد ممکن است، نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب کنید.

-برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.

-در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)

-به طور مکرر در تخت خواب تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.

-برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

-در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید.

-بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.

-داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک در فواصل و زمان های تعیین شده مصرف کنید.

-سیگار باعث تشدید بیماری می شود، باید آن را ترک کنید.

- پس از مشورت با پزشک، واکسن پنومونی تزریق کنید. (آنفلانزا- پنوموکوک)

- از مواد محرک دستگاه تنفسی (مانند گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و...) اجتناب کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

-درد قفسه سینه

-تنگی نفس

-خواب آلودگی

## پنومونی یا سینه پهلو

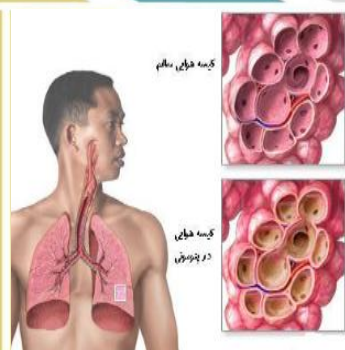
تاییدکننده: خانم دکتر ربیعی پور

متخصص داخلی و فوق ریه و مراقبتهای ویژه

تهیه کننده: خانم اردوبادی

منبع: برونرسودارث

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



## پنومونی چیست؟

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت نکته: علائم پنومونی در عرض ۴۸ ناگهانی تشدید شود.

### 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 اشتها
- تب یا لرز شدید
- ضربان قلب تند
- درد در قفسه سینه
- احساس ضعف عمومی

### علائم کمتر شایع:

- سرفه خونی
- سر درد
- ضعف مفراط
- تهوع یا استفراغ
- تنفس صدادار
- درد مفاصل و عضلات

- گیبی و کاهش سطح هوشیاری (به ویژه در افراد مسن)

### علل به وجود آورنده پنومونی:

انواع مختلفی از باکتری ها، ویروسها و قارچها می توانند موجب پنومونی یا عفونت ریه گردند. وارد شدن مقدار کمی غذا، استفراغ، مایعات از دهان به داخل ریه ها می تواند عامل پنومونی باشد.

### 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

### تشخیص:

عکس ریه ، اسکن ریه، (آزمایشات خون)-کشت خلط ، برونکوسکوپي - توراگوسنتز (کشیدن مایع از ریه)

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:

۲. 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
- ۳. اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسانی که پیوند عضو داشته اند)، استفاده از بخور گرم.
- ۴. استفاده از بخور گرم.
- ۵. ۲-۳ بار در ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید.
- ۶. سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.
- ۷. داشتن تغذیه سالم.
- ۸. تهویه مناسب محل کار و زندگی.
- ۹. شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب (با نظر پزشک) از استامینوفن و پروفن استفاده کنید.
- ۱۰. در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای موسوم به NSAIDS ( دیکلوفناک ، ناپروکسن ، سلکسیب ، مفنامیک اسید ، ایندومتاسین) دارید نباید از بروفن استفاده کنید.
- ۱۱. استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.
- ۱۲. نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد.
- ۱۳. مایعات فراوان بنوشید
- ۱۴. دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- ۱۵. هوای اتاق مرطوب باشد.