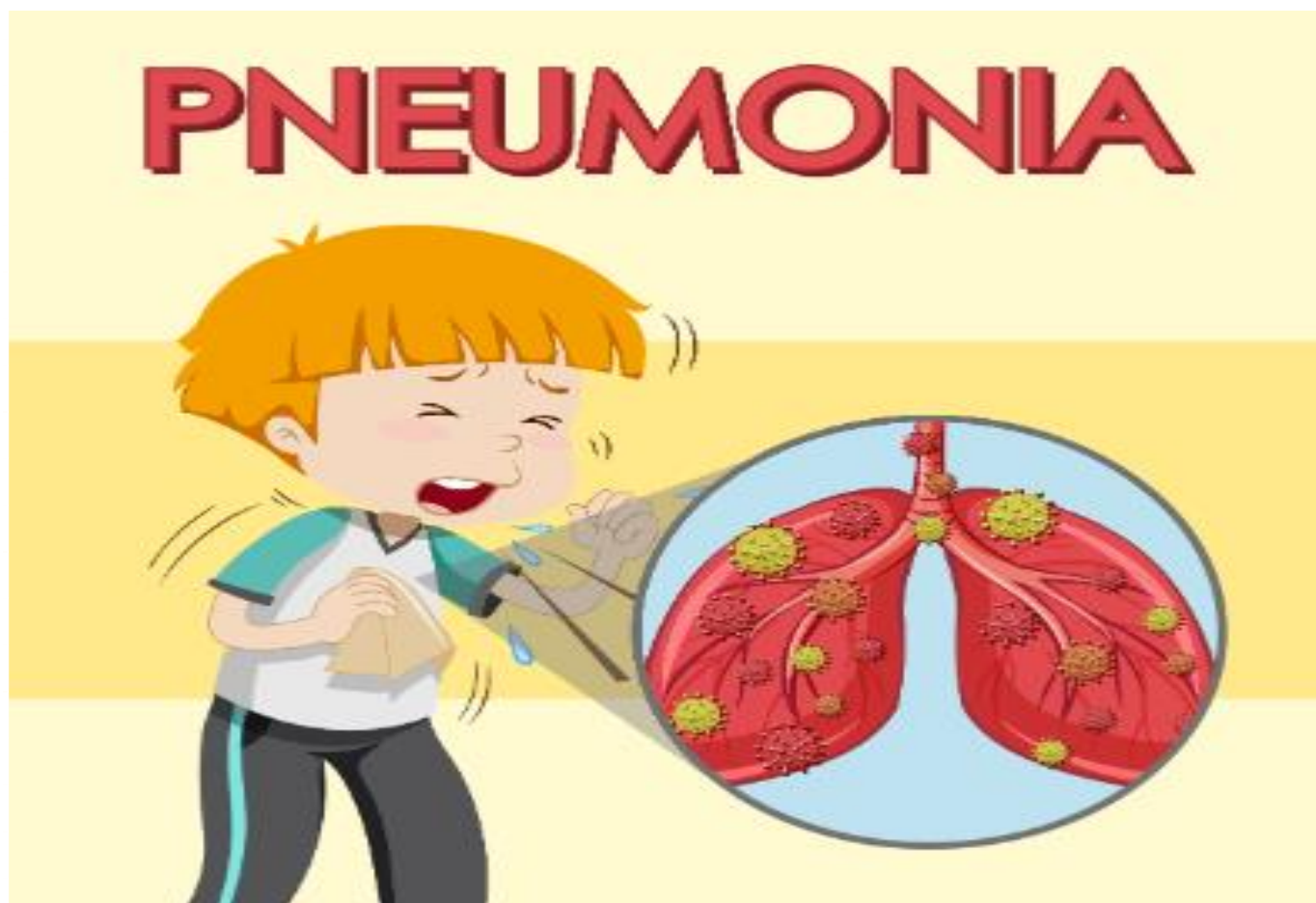




دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

کتابچه آموزش خودمراقبتی در منزل ویژه بیماران مبتلا به پنومونی



تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر مرکز آموزشی-درمانی
ولایت

تابستان ۱۴۰۵

اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۱- داخلی ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۸-۱۳

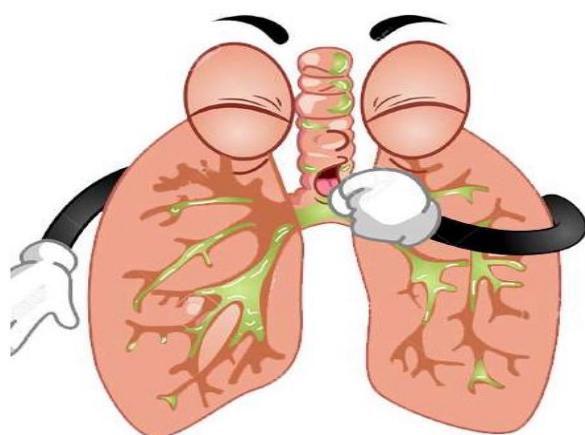
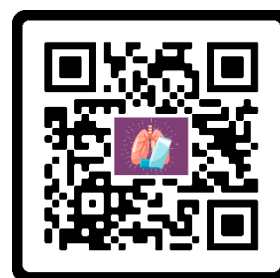
آدرس: درمانگاه بیمارستان ولایت - طبقه همکف جنب واحد پذیرش



لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است.

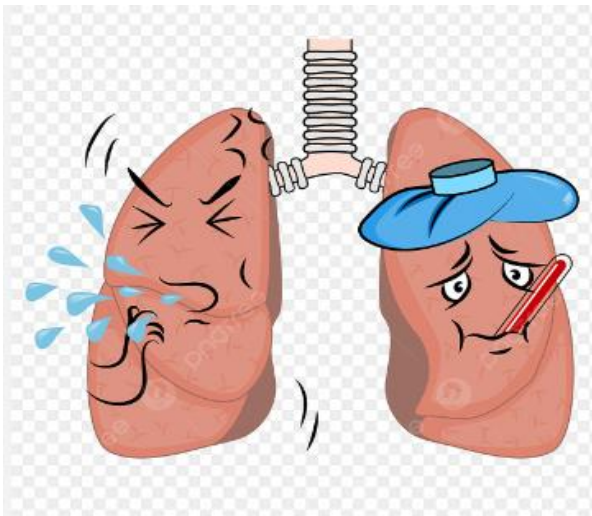
فهرست

- ۴ پنومونی (سینه پهلوی یا ذات الریه) چیست؟
- ۴ راههای ابتلا به پنومونی
- ۴ علائم شایع:
- ۵ روش های تشخیصی
- ۵ روش انجام آزمایش خلط
- ۵ پیشگیری از پنومونی
- ۶ درمان
- ۷ عوامل مختلف در ایجاد پنومونی
- ۷ افراد در معرض خطر پنومونی
- ۷ یک بیمار پنومونی به چه نکاتی باید توجه کند
- ۹ فعالیت
- ۹ رژیم غذایی
- ۹ چه زمانی به پزشک خود مراجعه کنیم



پنومونی (سینه پهلو یا ذات الریه)

چیست؟



پنومونی در اثر عفونت ریه‌ها توسط میکروارگانیسم‌هایی مانند: باکتری، قارچ، انگل و ویروس‌ها ایجاد می‌شود. عفونت، بیشتر کیسه‌های هوایی موجود در ریه و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده‌ی هوا به ریه‌ها را درگیر می‌کند.

بخش‌هایی از ریه که دچار عفونت شده‌است، توسط مایع التهابی پر می‌شود. این مایع حاوی گلبول‌های سفیدی است که با عفونت مقابله می‌کند. می‌تواند شمارا بسیار بدحال کند. ممکن است سرفه، تب و تنفس سخت هم پیدا کنید. برای اکثر افراد ذات الریه می‌توانند در خانه درمان شود و اغلب در ۳ تا ۲ هفته پاک می‌شود. اما افراد مسن کودکان و افراد مبتلا به بیماری‌های دیگر می‌توانند بسیار بدحال شده و ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشند.

راه‌های ابتلا به پنومونی

شما می‌توانید ذات الریه را در زندگی روزانه مانند (مدرسه یا محل کار) دریافت کنید که به آن پنومونی مرتبط با جامعه می‌گویند. هم چنین می‌توانید آن را زمانی که در یک بیمارستان هستید دریافت کنید که به آن پنومونی بیمارستانی گفته می‌شود.

علائم شایع



- سرفه: که ممکن است خشک یا خلط غلیظ زرد، سبز، قهوه‌ای و یا همراه با رگه‌های خونی باشد.
- تنفس مشکل: ممکن است سریع، سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد.



تب یا لرز شدید

ضربان قلب تند

تنگی نفس

تعریق

کاهش اشتها

درد قفسه سینه که با نفس کشیدن بدتر می شود.

ضعف و بیحالی و بی اشتها

تعریق



روش های تشخیصی

✓ تاریخچه و معاینات فیزیکی

✓ رادیوگرافی قفسه ی سینه

✓ آزمایش خلط

روش انجام آزمایش خلط به موارد زیر توجه کنید:

قبل از دادن نمونه باید ناشتا باشید و دهان خود را با آب بشوید، یک نفس عمیق بکشید و با

یک سرفه به کنده شدن خلط کمک کنید.

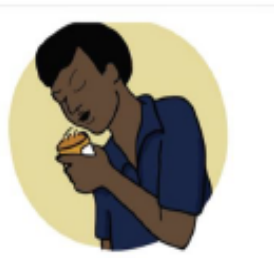
اگر خلط چسبنده دارید باید از بخور سرد و داروهای خلط آور با مشورت

پزشک استفاده کنید.

نمونه خلط را در ظرف مخصوص بیاندازید.

از ریختن آب دهان داخل ظرف نمونه به جای نمونه خلط خودداری کنید پس از دادن نمونه،

دهان خود را بشوید.



پیشگیری از پنومونی

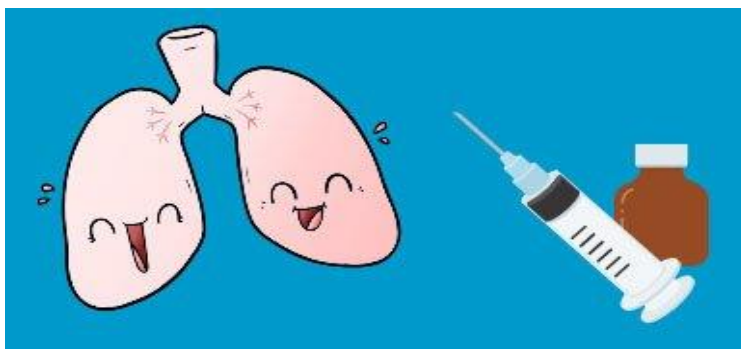
✓ رعایت بهداشت دست ها از جمله اقدامات پیشگیرانه مؤثر در ابتلا به پنومونی است.

✓ ترک سیگار و کاهش آلودگی هوا نظیر دود ناشی از پخت و پز داخل خانه با چوب توصیه می شود.

✓ استفاده از ماسک های جراحی توسط کسانی که بیمار هستند نیز ممکن است از شیوع بیماری جلوگیری کند.



- ✓ درمان مناسب بیماری‌های زمینه‌ای (مانند اچ آی وی / ایدز، دیابت شیرین، و سوء تغذیه) می‌تواند خطر ابتلا به سینه پهلوی را کاهش دهد.
- ✓ تزریق واکسن موجب کاهش شیوع پنومونی، در سالمندان جامعه می‌شود.
- زمان تزریق واکسن آنفلونزا، اواخر تابستان و اوایل پاییز هر سال می‌باشد.



درمان

درمان بستگی به علت زمینه‌ای دارد. اگر علت پنومونی ناشی از باکتری است با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود.

آنتی بیوتیک فقط و فقط توسط پزشک تجویز می‌شود. لطفاً از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک خودداری کنید.

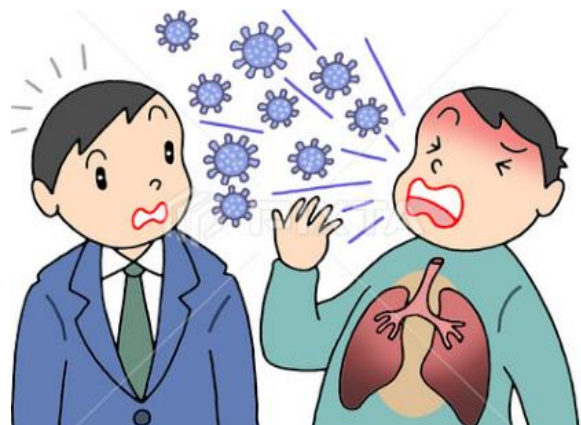


به‌طور معمول آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، استراحت، مسکن و مایعات فراوان برای بهبود کامل کافی است. با این حال سالمندان، افراد با مشکل تنفسی و بیماری مزمن، ممکن است نیاز به مراقبت‌های بیشتری داشته باشند. اگر نشانه‌ها بدتر شود، یا با درمان در منزل بهبود نیابد و عوارض دیگری رخ دهد، ممکن است لازم باشد فرد در بیمارستان بستری شود. در صورت پایین بودن سطح اکسیژن

ممکن است از اکسیژن درمانی استفاده شود. فیزیوتراپی قفسه سینه در سینه پهلوی ممکنه به شما در خروج خلط و ترشحات ریه کمک کننده باشد.



عوامل مختلف در ایجاد پنومونی



✚ ویروس ها ، قارچ ها، باکتری ها و ویروس ها
✚ استنشاق مواد شیمیایی مانند بخارهای سمی و مواد
حساسیت زا که باعث التهاب ریه می شود.
✚ مواجهه با موادی که در محیط کار یا محیط های دیگر
وجود دارند و باعث التهاب بافت ریه می شود. مثلا برخی
کشاورزان در اثر تنفس گرد و غبار یا سموم شیمیایی دچار التهاب ریه می شوند.
✚ گاهی استفراغ باعث ایجاد پنومونی می شود. با استفراغ بخشی از محتویات معده وارد ریه شده و
باعث ایجاد التهاب و پنومونی می شود.

افراد در معرض خطر پنومونی

✚ کودکان و سالمندان خصوصا آنهایی که بیماری های مزمن دارند.
✚ افراد مبتلا به بیماری مزمن قلبی، ریوی، کبدی، کلیوی، آسم ، دیابت.
✚ افراد سیگاری یا الکلی.
✚ افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند مثل ایدز .
✚ افرادی که طحال آنان با جراحی برداشته شده است.

یک بیمار پنومونی به چه نکاتی باید توجه کند:

✚ دوره درمان را کامل کنید.
✚ آنتی بیوتیک تجویز شده را با معده خالی در ساعت مقرر مصرف نمایید.

در صورت تحریک معده (درد یا سوزش معده به دنبال مصرف آنتی بیوتیک) ، همراه با غذا (با صلاحدید پزشک) مصرف نمایید.

در صورت فراموش کردن یک دوز دارو در عرض ۸ ساعت می‌توانید دارو را مصرف کنید در غیر این صورت دوز بعدی را در ساعت مقرر مصرف نمایید و دوز دارو را دو برابر نکنید.



از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده نمایید. دستگاه بخور را هرروز تمیز کنید.

از یک بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم برای بر روی قفسه‌ی سینه برای تخفیف درد قفسه‌ی سینه استفاده کنید.

سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی بسیار مؤثر است. جهت بهبودی الگوی تنفسی می‌توانید در حالت نشسته و یا

ایستاده کمی به جلو خم شوید و تنفس را با لب‌های غنچه انجام دهید سپس با خم شدن به جلو به طور خودکار به جای تنفس با عضلات فرعی،

تنفس دیافراگمی خواهید داشت.



تنفس لب غنچه‌ایی بدین صورت است: ابتدا

لب‌ها را بسته و فکر کنید می‌خواهید یک گل را بو کنید، هوا را به داخل ریه ببرید و عمل دم را انجام دهید. سپس لب‌ها را به صورت غنچه کرده و بازدم را به بیرون فوت کنید مثل زمانی که می‌خواهید یک شمع را فوت نمایید.

از محرک‌ها مثل سیگار و گرد و غبار اجتناب نمایید.

از استرس که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می‌شود، پرهیز نمایید.

برای درد خفیف، تب و احتقان ممکن است از داروهای بدون نسخه، نظیر استامینوفن یا قطره‌های بینی، اسپری‌ها یا قرص‌های ضداحتقان استفاده شود.



فعالیت

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می‌توان فعالیت‌های طبیعی را به آهستگی از سرگرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد.



رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هرطریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. هر ساعت باید حداقل یک لیوان پر، مایعات مصرف شود. این کار به رقیق تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می‌کند.

چه زمانی به پزشک خود مراجعه کنیم:

افزایش درجه حرارت بدن بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتیگراد

درد غیرقابل تحمل، با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل درد

تشدید کوتاهی نفس

کبودی پیشرونده ناخن‌ها و پوست

خلط خونی

تهوع، استفراغ یا اسهال.

داشتن همزمان هریک از بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی

دیابت در زمان بروز پنومونی

در صورت درمان، بسیاری از انواع سینه پهلوی باکتریایی در عرض ۳ الی ۶ روز از بین خواهد رفت. در برخی افراد با پنومونی بعد از ۴ هفته بهبودی حاصل می‌شود. در افراد مسن یا افرادی که دچار سایر مشکلات ریوی هستند ممکن است بهبودی بیش از ۱۲ هفته طول بکشد.