

راهنمای خود مراقبتی بیماری پنومونی



کد محتوا: ۱۰
 تهیه و تنظیم:
 کارگروه آموزش به بیمار
 بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶
 داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

مراقبت و درمان:

آنتی بیوتیک درمانی-اکسیژن درمانی-تجویز مایعات
 تزریقی-درمان تب-تمیز کردن مجاری بینی-فیزیوتراپی

قفسه سینه

- ✓ دادن داروهای تجویز شده
- ✓ بالا بردن سر تخت برای اینکه بیمار وضعیت راحت داشته باشد.
- ✓ دادن اکسیژن در صورت نیاز
- ✓ تغییر پوزیشن دوره ای بیمار باید انجام شود(از طرفی به طرف دیگر و یا از جلو به عقب برای بهبود ترشحات ریه و تهویه بهتر تمام نواحی ریه)
- ✓ تشویق بیمار برای تخلیه خلط (سرفه های موثر)
- ✓ انجام فیزیوتراپی قفسه سینه
- ✓ دریافت مایعات بیشتر از ۲-۳ لیتر در بزرگسالان و ۱ لیتر در اطفال
- ✓ پرهیز از افزایش فعالیت بیمار
- ✓ کاهش تب که با تب بر و پاشویه تب بالای ۳۷/۵ را کاهش می دهد.
- ✓ استفاده از بخور گرم و در صورت بسته بودن مسیر بینی استفاده از قطره بینی
- ✓ اگر مجراهای عبور هوا مسدود شود و آشامیدن مایعات برای کودک سخت شود، کودک به سرعت دچار مشکل بی آبی بدن می شود. نوزاد را ترغیب کنید تا بیشتر، شیر سینه یا شیر خشک بخورد. اگر کودک از شیر خشک یا غذاهای کمکی تغذیه می کند، می توانید به او آب نیز بدهید.

تغذیه و رژیم غذایی مناسب

علاوه بر رژیم دارویی خاص رعایت رژیم غذایی مناسب باعث کاهش شدت بیماری و تقویت بدن برای مقابله با بیماری می شود.

رژیم بیماران باید به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب تحریک سرفه شود، باید از حجم کمتری برخوردار باشد تا با افزایش حجم معده موجب تشدید تنگی نفس نشود. در این بیماران در صورت وجود حالات تهوع باید درمان کرد تا منجر به بروز استفراغ نشود. در دوره حاد بیماری مصرف شیر، عصاره گوشت، سوپ و سفیده تخم مرغ توصیه می شود.

ضربه زدن به قفسه سینه (پرکاشن)

ضربه زدن به قفسه سینه بسیار مهم است. فرزندان را ۴ تا ۶ بار در روز به حمام ببرید، دوش آب داغ را باز کنید و اجازه دهید ده دقیقه در هوای بخار آلود حمام تنفس کنند. سپس دستتان را گود کنید و آن را محکم روی قفسه سینه، در ناحیه وجود ذات الریه، بزنید. به مدت یک دقیقه به سرعت ضربه بزنید، سپس یک دقیقه صبر کنید. این روند را به مدت ده دقیقه ادامه دهید. به این ترتیب کیسه های محل جمع شدن چرک و مخاط می لرزد، مخاط شل می شود و کودک با سرفه آنها را بیرون می ریزد. هنگام سرفه کردن کنار کودک باشید



عامل‌های خطر در نوزادان

تمام کودکان در معرض خطر ابتلا به ذات الریه قرار دارند، اما در برخی از آنان عامل‌های خطر بیشتری از قبیل موارد زیر وجود دارد:

- ابتلا به بیماری‌های آسیب زننده به سیستم دفاعی بدن
- نارس بودن نوزادان
- سوء تغذیه
- رعایت نکردن بهداشت
- قرار گرفتن در معرض دود دخانیات اطرافیان

تشخیص

پزشک با گوشی معاینه به صدای ریه‌های نوزاد گوش می‌دهد تا متوجه شود که آیا مایع در ریه‌ها وجود دارد یا سینه خس خس می‌کند یا خیر. همچنین متخصص اطفال ضربان قلب و تنفس را بررسی می‌کند و از والدین درباره علائم دیگر سوال می‌کند. اگر کودک بسیار بدحال باشد، متخصص اطفال توصیه می‌کند که از قفسه سینه عکس گرفته شود تا میزان آسیب دیدن ریه‌ها مشخص شود. همچنین گاهی از نوزاد آزمایش خون گرفته می‌شود یا نمونه‌ای از خلط سرفه به آزمایشگاه فرستاده می‌شود تا ویروسی یا باکتریایی بودن پنومونی تعیین شود.



پیشگیری

برای این که کودک سالم بماند و احتمال ابتلا به سینه پهلوی کاهش یابد، توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

نوبت‌های واکسیناسیون فرزندان را فراموش نکنید. واکسن ذات الریه (PCV) از بدن در برابر بعضی علل ذات الریه، مننژیت و سپتیسمی (مسمومیت خون) محافظت می‌کند. همچنین دریافت به موقع واکسن‌های هموفیلیس آنفولانزا، دیفتری و سیاه سرفه در پیشگیری از بیماری‌های منجر شونده به پنومونی مهم است.

• بهداشت فردی را جدی بگیرید. هنگام سرفه کردن دهان و بینی را بپوشانید و دست‌های خودتان و فرزندان را مرتب بشوید تا از انتقال و پخش شدن میکروب‌ها جلوگیری کرده باشید.

• سیگار کشیدن را در اتاق کودک ممنوع کنید و محیطی بدون دود دخانیات برای فرزندان آماده کنید. نوزادانی که اطرافیان سیگاری دارند، بیشتر بیمار می‌شوند و بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌هایی چون ذات‌الریه، سرماخوردگی، آسم و عفونت گوش هستند. به همین دلیل است که نباید در حضور نوزادان و کودکان سیگار کشید.

پنومونی از راه مجاری تنفسی منتقل می‌شود. زمانی که کودک بیمار سرفه یا عطسه می‌کند، اگر میکروب‌های خارج شده از راه مجاری تنفسی وارد بدن فرد دیگری شود، بیماری سرایت خواهد کرد. میکروب‌های عامل پنومونی باعث بروز بیماری‌های دیگری مانند برونشیت، سرماخوردگی و التهاب مخاط بینی (رینیت) می‌شود. البته این میکروب‌ها گاهی باعث هیچ گونه بیماری نمی‌شود.

پنومونی چیست؟

پنومونی یا ذات‌الریه به معنای عفونت و التهاب ریه ها می باشد. عفونت بیشتر کیسه های موجود در ریه و به میزان کمتر مجاری هوایی انتقال دهنده به ریه ها را درگیر میکند. بخش هایی از ریه که دچار عفونت شده است از مایع پر می شود در نتیجه تنفس سخت می‌شود. عفونت ها توسط باکتریها و ویروس ایجاد می گردد هر دو نوع ویروسی و باکتریایی ذات الریه به سرعت بروز می‌یابد و اگر درمان نشود خطرناک خواهد بود. پنومونی در اکثر موارد به صورت سرماخوردگی عادی یا سرفه شدید بروز می‌یابد، اما عفونت‌های باکتریایی بدون وجود علائم سرماخوردگی در مراحل اولیه شروع می‌شود. گاهی اوقات به سختی می‌توان پنومونی را از سرماخوردگی شدید تشخیص داد. سرفه کردن نوزاد غالباً یکی از نخستین نشانه‌های ذات الریه است.

شایع ترین علائم پنومونی:

تب - درد قفسه سینه که با نفس کشیدن تشدید می شود- احساس تعریق یا لرز - تند شدن تنفس - سرفه همراه با خلط - ضعف- کاهش اشتها- عطش هوا و سیانوز (کبودی لبها و مخاط)- خستگی، خواب آلودگی، ضعف و بیحالی- استفراغ- تغذیه ضعیف