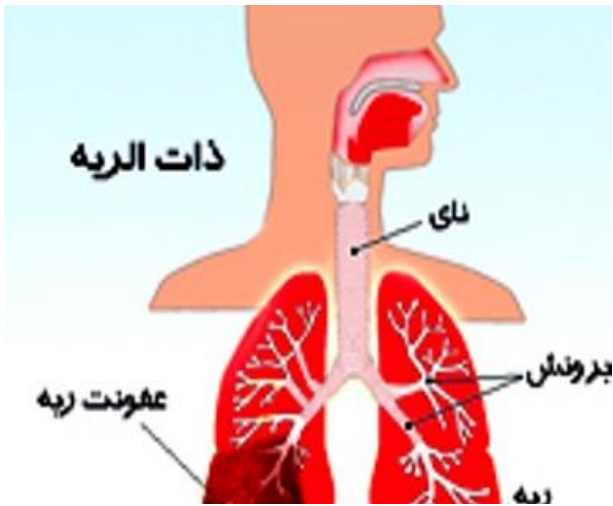


## راهنمای خود مراقبتی بیماری پنومونی



کد محتوا: 10

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

بهتر است از میوه هایی که حاوی ویتامین C می باشد مانند: آناناس ، پرتقال و سیب استفاده کنند.

غذاهای نشاسته و شیرین باید برای مدتی کنار گذاشته شود

مصرف نوشیدنی های محرک مانند قهوه ، نسکافه و چایی پررنگ را تا پایان بیماری متوقف کنیم.

تماس با دوستان و اقوام را کم کنیم تا از انتقال بیماری پیشگیری شده و هنگام عطسه و سرفه ، دهان و بینی را بپوشانیم.



## 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



## پنومونی چیست؟

پنومونی 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. عفونت ها توسط باکتریها و ویروس ایجاد می گردد.

### شایع ترین علائم پنومونی:

- ❖ تب
- ❖ درد قفسه سینه که با نفس کشیدن تشدید می شود.
- ❖ لرز
- ❖ تند شدن تنفس
- ❖ سرفه همراه با خلط
- ❖ کبودی لبها و مخاط بیمار
- ❖ ضعف
- ❖ کاهش اشتها
- ❖ بی قراری در کودکان

### مراقبت و درمان:

- ✓ 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
- ✓ انجام فیزیوتراپی قفسه سینه
- ✓ دریافت مایعات بیشتر از 2\_3 لیتر در بزرگسالان و 1 لیتر در اطفال
- ✓ تشویق به سرفه های موثر
- ✓ پرهیز از افزایش فعالیت بیمار
- ✓ کاهش تب که با تب بر و پاشویه تب بالای 37/5 را کاهش می دهد.
- ✓ استفاده از بخور گرم و در صورت بسته بودن مسیر بینی استفاده از قطره بینی

در صورتیکه طبق دستور پزشک از اسپری های دارویی حاوی گشاد کننده های برونش و استروئیدی استفاده می کنید باید به روش زیر عمل کنید:

ابتدا اسپری را تکان داده و به دمیار متصل می کنیم و آنرا روی دهان و بینی کودک خود قرار می دهیم به ازای هر پاف 15 ثانیه دمیار را در همان حالت قرار می دهیم و از کودک می خواهیم که هوای داخل دمیار را تنفس کند گریه کودک منعی برای انجام این کار نمی باشد.

