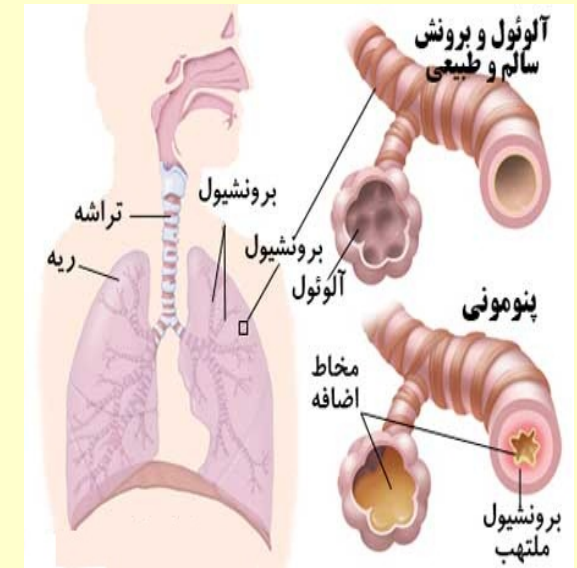




پنومونی



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

تعریف

بیماری که در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود. و قسمت های از ریه که دچار عفونت شده توسط مایع پر می شود که این مایع حاوی گلبول های سفیدی است که با عفونت مقابله می کند.

منشاء پنومونی

پنومونی و عفونت توسط ویروس ها و باکتریها و قارچ ها ایجاد می شوند که این میکرو ارگانیسم ها معمولاً در ریه افراد سالم وجود ندارند و گاهی مواقع توسط جریان خون به ریه ها می روند ولی اغلب توسط مجاری تنفسی و هوای تنفسی وارد ریه می شوند (سرفه و عطسه)

چه کسانی مبتلا به عفونت ریه می شوند؟

همه افراد می توانند مبتلا به پنومونی شوند ولی افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و یا افراد مسن و کودکان بیشتر در معرض خطر می باشند و عواملی مانند سیگار، تنباکو، عفونت های ویروسی مثل سرما خوردگی معمولی، ایدزو افرادی که داروهای سرطانی مصرف می کنند و یا عمل جراحی بزرگ انجام داده اند، افراد بی حرکت، افرادی که در بیمارستان بستری می شوند بیشتر در معرض خطر ابتلا به پنومونی می باشند.

علائم شایع بیماری



- * سرفه گاهی اوقات همراه با خلط زرد، سبز یا همراه با رگه های خون
- * تنگی نفس
- * درد قفسه سینه که با نفس کشیدن شدیدتر می شود.
- * تب
- * لرزهای گهگاهی

* کاهش اشتها و ضعف

درمان

درمان اصلی عفونت ریه مصرف آنتی بیوتیک می باشد بیشتر افراد در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند و مصرف مایعات گرم می تواند بهبودی را سریعتر حاصل کند ولی گاهی با شدید تر شدن بیماری افراد نیاز به بستری در بیمارستان دارند که مایعات را به صورت سرم و آنتی بیوتیک ها را به صورت داخل رگ دریافت نمایند.

خود مراقبتی در منزل

- * در صورت ابتلا به عفونت ریه ها داروهایی را که پزشکتان تجویز می کند به موقع مصرف نمایند و دوره درمانی را به اتمام برسانید.
- * اگر تب شما قطع نشد و یا با درمان بهتر نشدید یا نفس کشیدن برایتان سخت شد مجدداً با پزشک تماس بگیرید.
- * از بخور و هوای مرطوب استفاده کنید.
- * استراحت کافی داشته باشید.
- * سیگار و قلیان مصرف نکنید
- * در صورت ابتلای مکرر خود را واکسینه کنید (واکسن آنفولانزا و پنوموکوک)

رژیم غذایی:

- * مایعات گرم مثل چای کم رنگ و شیر گرم مصرف کنید
- * از غذاهایی مانند سوپ سبزیجات و آش بیشتر استفاده کنید.
- * مصرف میوه ها به خصوص میوه های حاوی ویتامین C (پرتقال، لیمو شیرین و گریپ فروت) و سبزیجات از جمله شلغم را افزایش دهید.
- * مصرف عسل و آلبیمو می تواند مفید باشد.

