

پنومونی چیست؟

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت. 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 تضعیف کننده سیستم ایمنی را 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

انواع پنومونی:

1. پنومونی ناشی از جامعه
 2. پنومونی ناشی از بیمارستان و سایر مراکز مراقبتی
- پنومونی معمولاً از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا نمی کند. ولی بهتر است افرادی که ضعف یا نقص سیستم ایمنی بدن دارند از دیگران دوری کنند

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.

علائم شایع بیماری:

- * سرفه خشک یا گاهی اوقات همراه با خلط زرد ، سبز ، قهوه ای یا همراه با رگه های خون
- * تنگی نفس ممکن است سریع و سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد
- * درد قفسه سینه که با نفس کشیدن شدیدتر می شود .
- * تب
- * لرزهای گهگاهی.
- * بی اشتها
- * ضربان قلب تند
- * درد قفسه سینه
- * احساس ضعف عمومی

علائم کمتر شایع:

سرفه خونی - سر درد - ضعف مفرط - تهوع یا استفراغ - درد مفاصل و عضلات - تنفس صدادار - گیجی و کاهش سطح هوشیاری (به ویژه در افراد مسن)

نکته: علائم پنومونی در عرض 48-24 ساعت ممکن است به

طور ناگهانی تشدید شود

مواردی که خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می برد:

- سیگار کشیدن یا استنشاق هوای آلوده
- بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان، گلو و گردن
- اختلالات مغزی مثل: سکته مغزی، زوال عقل
- بیماری های مزمن ریه

تشخیص:

عکس ریه ، اسکن ریه

• ABG • CBC

• کشت خلط • برونکوسکوپی • توراگوسنتز (کشیدن مایع از ریه)

درمان اصلی عفونت ریه مصرف آنتی بیوتیک می باشد بیشتر

افراد در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند و مصرف مایعات فراوان و گرم و استراحت 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.

درمان در منزل:

1. رعایت بهداشت:

پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده ، چون برخی میکروبها می توانند تا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند . -شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران

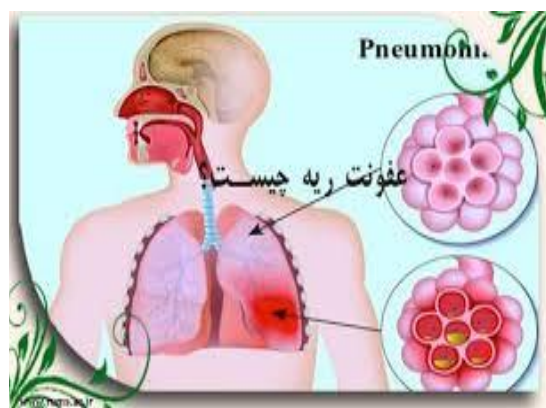
2. اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی ها، افراد مسن ، مبتلایان به سرطان، کسانی که پیوند عضو داشته اند، مبتلایان به آمفیزم)



مرکز ملی کنترل و پیشگیری از بیماری‌های واگیر

بیمارستان برکت امام خمینی

پنومونی (ذات الریه)



تهیه و تنظیم: بیتا فرج پور

تحصیلات: کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: 1400/02/30

منبع: برونر سوارث 2018

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

خود مراقبتی در منزل

در صورت ابتلا به عفونت ریه ها ، داروهای را که پزشکتان تجویز می کند به موقع مصرف نمایید 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 گرم و هوای مرطوب استفاده کنید.
- ✚ 2-3 بار در ساعت پشت سر هم 2 بار نفس عمیق بکشید.
- ✚ استراحت کافی داشته باشید .
- ✚ سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا بنومونی را افزایش می دهد.
- ✚ تغذیه سالم داشته باشید
- ✚ در محل کار و زندگی تهویه مناسب داشته باشید
- ✚ شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب(با نظر پزشک)از استامینوفن و پروفن استفاده کنید در صورتیکه به آسپرین یا داروهای موسوم به NSAIDS(دیکلوفناک،ناپروکسن،سلکسیکامید،ب،مفنامیک اسید،ایندومتاسین) حساسیت دارید .نباید از بروفن استفاده کنید
- ✚ در صورت ابتلای مکرر خود را واکسینه کنید (واکسن آنفولانزا و پنوموکوک)
- ✚ به اندازه کافی استراحت کنید
- ✚ هوای اتاق مرطوب باشد.

✚ دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید

✚ مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن لیوانی شربت گرم

حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد. استفاده از ضد

سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه و

پاکسازی ریه از خلط ضروری است.

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) وسبزیجات از جمله شلغم را افزایش دهید.
- مصرف عسل و آبلیمو می تواند مفید باشد

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

- ✓ اگر تنفس تند یا دردناک دارید.
- ✓ اگر سردردهایتان بیشتر شده است.
- ✓ اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط دارید
- ✓ اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید
- ✓ اگر انتهای انگشت هایتان آبی شده است
- ✓ اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود .