

بیمارستان حضرت ولیعصر(عج) اقلید

## پنومونی یا ذات الریه

تهیه کننده: زهره صابر کارشناس پرستاری

تهیه شده: تابستان ۱۴۰۱

شماره سند: ب VAL-ASC-PAM/11/1

### پنومونی (ذات الریه) چیست؟

ذات الریه به معنای عفونت شدید ریه هاست که اغلب نیاز به درمان با آنتی بیوتیک دارد.

### علائم شایع در ذات الریه:

۱- تب و لرز

۲- درد عضلانی و خستگی

۳- سرفه های خلط دار یا بدون خلط که خلط ممکن است زرد یا سبز و حتی گاهی اوقات حاوی رگه های خون باشد.

۴- تنفس سریع و همراه با سختی

۵- درد سینه

۶- گلودرد

۷- بی اشتهایی

۸- بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن

۹- کبودی ناخنها و پوست

### بالاترین میزان خطر ذات الریه پنوموکوکی در بین افرادی می باشد که:

۱- دارای بیماری های مزمنی نظیر بیماری های ریوی، قلبی، کلیوی، کم خونی داسی شکل و مرض قند می باشند.

۲- آسم

۳- فیبروز کیستیک

۴- استنشاق جسم خارجی به داخل ریه

۵- استعمال دخانیات

۶- زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی

۷- از بیماری بسیار شدیدی بهبود یافته اند.

۸- دوره نوزادی و شیرخوارگی

۹- سن بالای ۶۶ سال

### عوارض بیماری:

۱- نارسایی تنفسی

۲- عفونت شدید

۳- کاهش فشار خون

۴- گیجی

### علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

۱- اگر تنفس تند یا دردناک دارید .

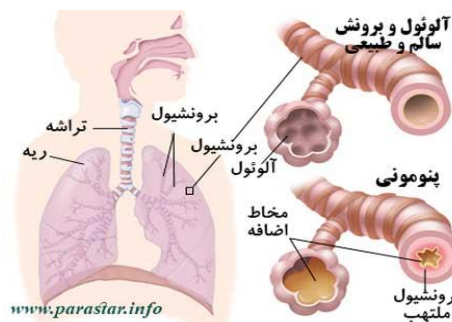
۲- اگر سردردهایتان بیشتر شده است

۳- اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط دارید

۴- اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید.

۵- اگر انتهای انگشت هایتان آبی شده است

۶- اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود.



### راههای تشخیص:

- معاینه ی جسمی و گرفتن شرح حال دقیق از بیمار توسط پزشک
- گرفتن عکس سینه
- بررسی خلط
- انجام اقدامات تشخیصی

### درمان طبی: درمان به صورت سرپایی و یا بعد از بستری

شدن در بیمارستان از طریق آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی انجام می گیرد. مصرف مایعات گرم و فراوان نیز در مورد درمان این بیماری توصیه می گردد.

**نکته:** پنومونی معمولا از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا نمی کند ولی بهتر است افرادی که ضعف یا نقص سیستم ایمنی بدن دارند از افراد مبتلا دور باشند.

### اقدامات پرستاری که برای این بیماران توصیه می

#### شود شامل:

- ۱- تشویق بیمار به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی توصیه میگردد.

۲- با استفاده از ماسک صورت رطوبت کافی را فراهم کند.

۳- از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید.

۴- از یک بالش تک گرم کننده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد سینه استفاده کنید.

۵- مصرف مایعات فراموش نشود مصرف مایعات خنک برای این بیماران بلامانع هستند. مصرف مایعات باعث می شود تا کلیه ها آسان تر بتوانند مواد زائد را از خون خارج کنند.

۶- دریافت مایعات در روز به ۲ تا ۳ لیتر افزایش یابد تا ترشحات کاهش یابد. (البته در صورت عدم منع توسط پزشک)

۷- برای جایگزینی مایعات بهتر است از آبمیوه استفاده کنید؛ از میوه ها که حاوی ویتامین C بیشتری هستند مانند آناناس، پرتقال و سیب استفاده کنید. میوه و سبزیجات تازه حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به زدودن سموم بدن کمک زیادی می کنند.

۸- مایعات گازدار برای کاهش غلظت خلط مفید هستند و تا حدی که موجب اتساع شدید معده نشوند، می توان از آنها استفاده کرد.

۹- رعایت رژیم غذایی مناسب باعث کاهش شدت بیماری و تقویت بدن برای مقابله با بیماری می شود.

۱۰- رژیم غذایی بیماران باید به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب تحریک سرفه نشود. همچنین باید از حجم کمتری برخوردار باشد تا با افزایش حجم معده موجب تشدید تنگی نفس نشود

۱۱- در دوره ی حاد بیماری مصرف شیر، عصاره ی گوشت، سوپ و سفیده ی تخم مرغ توصیه می شود و در نقطه ی

مقابل، غذاهای نشاسته ای و شیرین باید برای مدتی کنار گذاشته شوند.

۱۲- بهتر است تا دو سه روز پس از پایین آمدن تب از غذاهای سبک استفاده کنید، پس از آن می توانید کم کم غذاهای جامد مانند گوشت، تخم مرغ و ... را شروع کنید. غذاها باید به گونه ای باشند که به راحتی توسط دستگاه گوارش بیمار قابل هضم باشد.

### اقدامات پیشگیرانه :

۱- پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا روش پیشگیری مناسبی جهت مبتلا نشدن به ذات الریه است. امروزه واکسن هایی وجود دارند که می توانند از ابتلا به پنومونی جلوگیری نمایند. واکسیناسیون سالانه علیه آنفلوآنزا در گروه پر خطر (مبتلایان به بیماریهای، ریوی یا سایر بیماریهای مزمن، قلبی) سال ۶۵ کارکنان پزشکی و افراد بالای توصیه میشود.

۲- واکسیناسیون علیه سرخک در کودکان.

۳- شستن مکرر دست ها با آب و صابون یا ژل های

ضد عفونی کننده

۴- در مورد زنان حامله و کودکان زیر ۲ سال واکسیناسیون توصیه نمی شود.

۵- در مورد زمان برگشت به فعالیت های عادی

روزانه با پزشک خود مشورت کنید

درمان در منزل:

### ۱- 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

### ۲- اقدام به واکسیناسیون

بر علیه آنفلوآنزا 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)

### ۳- خود مراقبتی :

۱- استفاده از بخور گرم.

۲- ۲ تا ۳ بار در ساعت پشت سر هم نفس عمیق بکشید.

۳- سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.

۴- داشتن تغذیه سالم.

۵- تهویه مناسب محل کار و زندگی.

۶- شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب با نظر پزشک (از استامینوفن و پروفن استفاده کنید. -در

صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای

موسوم به NSAIDS) دیکلوفناک، ناپروکسن،

سلکسیب، مفنمیک اسید، ایندومتاسین)

دارید نباید از پروفن استفاده کنید.

۷- استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه

برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.

۸- نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند مفید باشد. -

۹- مایعات فراوان بنوشید.

۱۰- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.

۱۱- هوای اتاق مرطوب باشد.

۱۲- به اندازه کافی استراحت کنید.

منبع: . Limper AH. Overview of pneumonia. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman's Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier Saunders; 2011:chap 97. 2.