



مرکز آموزشی پژوهشی کوثر

### پنومونی

گروه آموزش به بیمار آی سی یو داخلی

بهار ۱۴۰۳

شماره تماس بخش

۰۲۳۳۱۴۲۲۱۱۵

منبع: کتابچه پرستاری داخلی جراحی برونر و  
سودارت ۲۰۱۸

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

[clinic.semums.ac.ir](http://clinic.semums.ac.ir)

در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر  
نفس بکشید.

برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم  
طوالنی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای  
انجام دهید.

رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و  
صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتال به عفونت های  
تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی  
است.

علام 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 انتهای انگشت هایتان آبی شده است.

اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید.

اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر میشود.



تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات های ساده همچون  
قند، شکر و روغن های جامد (کره و چربی های حیوانی در  
گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و غیره) پرهیز شود؛  
مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های ۶B، E، C، سلنیم  
و روی، موجب تقویت سیستم ایمنی می شوند و مقاومت  
در برابر عفونت ها را افزایش می دهد.

منابع غذایی ویتامین: تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، میگو،  
همچنین خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه ها از  
منابع خوب ویتامین C هستند. منابع غذایی ویتامین ۶B:  
جگر، گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج.

رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه  
ها و سرفه نشود.



### فعالیت

تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری  
است. پس از آن فعالیتهای طبیعی را میتوانید به تدریج از  
سر بگیرید.

انجام فعالیت های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود  
تنظیم کنید و از فعالیت هایی خارج از حد توانتان اجتناب  
کنید.

در هنگام استراحت سر تخت را بال ببرید و به منظور  
تنفس راحت تر از خوابیدن به پشت اجتناب کنید.

ترشحات ریه های خود را تخلیه کنید.

## پنومونی چیست؟

پنومونی عفونت یک یا هر دو شش است که توسط میکروب ها ایجاد می شود.

ویروس ها، باکتری ها و قارچ ها میکروب های ایجاد کننده پنومونی هستند.

گاهی اوقات میکروب ها توسط جریان خون به ریه ها می رسند ولی اغلب توسط قطرات تنفسی با استنشاق هوا به ریه ها منتقل میشوند.

### علائم شایع

تب بالای ۳۸/۹ و لرز کوتاهی تنفس

سرفه خلط دار تنفس سریع

درد سینه که با نفس کشیدن بدتر می شود

درد شکم بی اشتها

کیبوی لب ها و ناخن ها

### عوامل افزایش دهنده خطر

سن: نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای ۶۰ سال

استعمال دخانیات و اعتیاد به الکل

نامطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی

زندگی در شرایط پر جمعیت یا غیربهداشتی

ضعف دستگاه ایمنی

اختلال بلع و پیرو آن ورود غذا به ریه

### تشخیص و درمان

سمع صداهای تنفسی/گرافی قفسه سینه/آنتی بیوتیک تراپی

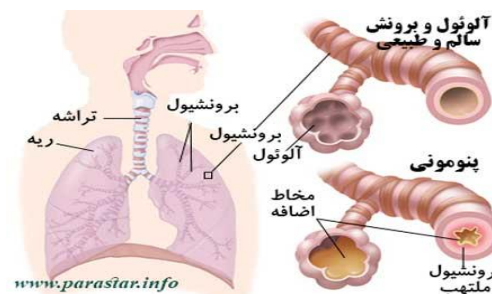
کشت خلط/برونکوسکوپی/توراکوستنز

## آموزش های پس از ترخیص

- 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

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)



### خود مراقبتی

استفاده از بخور گرم

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

سیگار کشیدن، مصرف الکل خطر ابتلا به پنومونی را افزایش میدهد

تهویه مناسب محل کار و زندگی.

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 nsaid's دارید نباید از پروفن استفاده کنید.

به اندازه کافی استراحت کنید.

مایعات فراوان بنوشید.

هوای اتاق مرطوب باشد.

استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است. نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد

### رژیم غذایی

غذا را به صورت کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر مورد استفاده قرار دهید؛ استفاده از مکمل های مولتی ویتامین خصوصا مصرف ویتامین های A و C را می توان توصیه کرد، به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر (نان سنگک و غلات سبوس دار و انواع میوه و سبزی تازه) به منظور جلوگیری از یبوست توصیه میشود.

باید مراقب دهیدراتاسیون و کم آبی بدن بود و به برطرف کردن مشکلات تنفسی توجه کرد؛ مراقب کاهش وزن باشید.

استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (همچون آب هویج و آب گوجه فرنگی) باعث دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود؛ در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق، نوشیدن مایعات گرم، نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان توصیه می شود.

