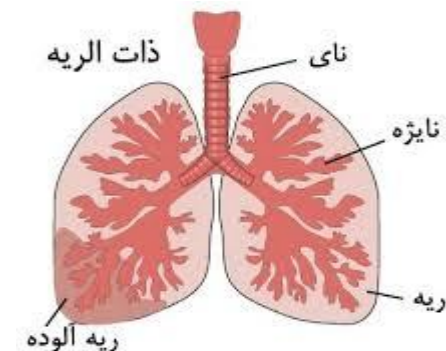


پنومونی چیست ؟

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت



انواع

- ۱- پنومونی ناشی از جامعه
- ۲- پنومونی ناشی از بیمارستان و سایر مراکز مراقبتی پرستاری

شیوع

بیماری بسیار شایعی است که میلیونها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد و علائم و نشانه های آن می تواند بسیار خفیف تا کشنده متغیر باشد . علیرغم پیشرفتهای فراوان در علم پزشکی و تولید آنتی بیوتیکهای قوی موجب مرگ میلیونها نفر در سراسر جهان می شود . (هفتمین عامل مرگ و میر در کشور آمریکا) کماکان مسئول یک پنجم مرگ و میرها در اطفال است .

نکته :

علائم پنومونی در عرض ۴۸-۲۴ ساعت ممکن است بطور ناگهانی تشدید شود .

علائم شایع :

- سرفه : که ممکن است خشک یا همراه با خلط غلیظ زرد ، سبز ، قهوه ای و یا همراه رگه های خون باشد .
- تنفس مشکل : ممکن است سریع ، سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد .
- بی اشتهاپی
- تب یا لرز شدید
- ضربان قلب تند
- درد در قفسه سینه
- احساس ضعف عمومی



علائم کمتر شایع :

- سرفه خونی
- سردرد
- ضعف مفرط
- تهوع و استفراغ
- تنفس صدادار

❖ درد مفاصل و عضلات

❖ گیجی و کاهش سطح هوشیاری (به ویژه در افراد مسن)

علل بوجود آورنده پنومونی :

- انواع مختلفی از باکتریها ، ویروسها و قارچها می توانند موجب پنومونی یا عفونت ریه شوند .
- وارد شدن مقدار کمی غذا ، استفراغ ، مایعات از دهان به داخل ریه ها می تواند عامل پنومونی باشد .

عواملی که خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می برد :

- سیگار کشیدن یا استنشام هوای آلوده
- بیماریهای مزمن ریه
- بیماریهای قلبی ، دیابت ، سیروز کبدی
- اختلالات مغزی مثل : سکته مغزی ، زوال عقل
- بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان و گلو و گردن

درمان

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است .نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد .

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

- مایعات فراوان بنوشید .
- هوای اتاق را مرطوب نگه دارید.
- به اندازه کافی استراحت کنید .
- بهتر است افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند از افراد مبتلا دور باشند .



علائم هشدار دهنده 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 .

۲- اقدام به واکسیناسیون

اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا و پیشگیری از پنومونی به ویژه در مورد افراد پر خطر (آسمی ها ، دیابتی ها ، مبتلایان به سرطان ، کسانی که پیوند عضو داشته اند . مبتلایان به آمفیزم)



۳- خود مراقبتی

- استفاده از بخور گرم
- ۲-۳ بار پست سر هم نفس عمیق بکشید
- سیگار کشیدن ، مصرف الکل ، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد .
- داشتن تغذیه سالم
- تهویه مناسب محل کار و زندگی
- شما می توانید برای کاهش درد یا کنترل درد با نظر پزشک معالجان استامینوفن یا بروفن استفاده کنید .



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