

مددجوی عزیز هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری سینه پهلوی (پنومونی) و ارائه راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.

پنومونی (سینه پهلوی) چیست؟

پنومونی عفونت یک یا هر دو ریه است. بسیاری از میکروب ها از قبیل باکتری، ویروس ها، قارچ ها می توانند موجب پنومونی شوند. پنومونی یک بیماری با علت منفرد نیست. علت پنومونی بیشتر از 30 مورد است. دانستن علت پنومونی مهم است، زیرا درمان پنومونی به علت آن بستگی دارد.

آیا می دانید علت پنومونی چیست؟

بیشتر اوقات بینی و راه های هوایی هوای تنفس شده را از میکروب ها پاک می کنند. این موجب می شود که ریه ها از عفونی شدن محافظت شوند. اما گاهی اوقات به طرقي میکروب وارد ریه ها شده و موجب عفونت می شود. **میکروب در بیشتر مواقع بدلائل زیر می تواند وارد ریه شود:**

سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد

میکروب قوی باشد، یا به تعداد زیاد به ریه حمله کند

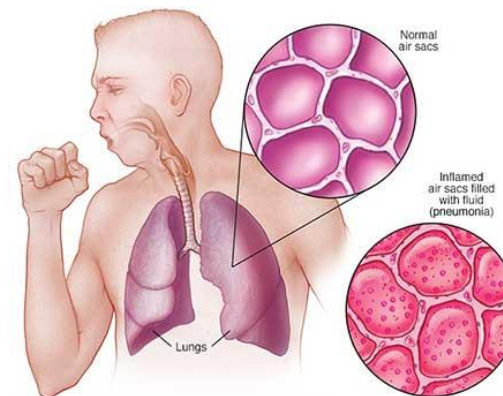
بدن نتواند هوای نفس را فیلتر کرده و میکروب ها را قبل از رسیدن به ریه پاک کند

علائم پنومونی: سرفه، تب، لرز، تنگی نفس

شانس بهبودی سریع از پنومونی در کسانی بیشتر است که:

- ✓ جوان هستند.
- ✓ پنومونی سریع تشخیص و درمان شود.
- ✓ سیستم ایمنی خوب کار کند (سیستم ایمنی دفاع بدن در مقابل بیماری ها است).
- ✓ عفونت در بدن منتشر نشده است.
- ✓ همزمان دچار بیماری های دیگر نیستند.

اگر درمان مناسب و صحیح به موقع شروع شود، پنومونی در طی 1-3 هفته بهبود خواهد یافت. سالمندان و افراد معلول و ناتوان ممکن است به زمان طولانی تری برای بهبودی نیاز داشته باشند..



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

چگونه می توان از ابتلا به پنومونی پیشگیری کرد؟

سیگار کشیدن بافت ریه را تخریب می کند و ریه را نسبت به عفونت ها آسیب پذیر می کند، برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی اگر سیگار می کشید بهتر است آن را کنار بگذارید.

برای باکتری پنوموکوک واکسنی تهیه شده که در برخی کشورها جزء واکسیناسیون کودکان است.

از مردم آلوده دور باشید، اگر شما با افراد آلوده به پنومونی در ارتباط هستید و واکسن دریافت نکرده اید باید تا زمان بهبود از آنها دور باشید.

اگر بالای 65 سال دارید، سیستم ایمنی شما ضعیف شده است یا به بیماری مزمنی مانند بیماری مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، آسم و یا دیابت دچار هستید باید واکسن پنوموکوک را دریافت کنید.

همچنین باید به خوبی از خود مراقبت کنید و برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی و بروسه خصوصاً اگر آنفولانزا اپیدمی شده است واکسن آنفولانزا بزنید.

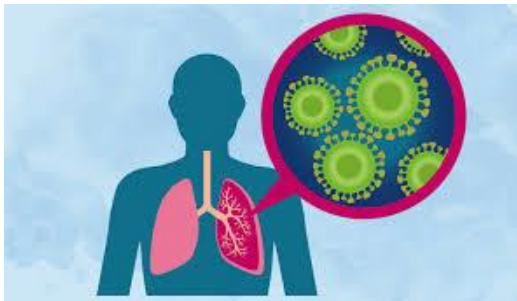
اگر به هر علتی با جراحی طحال شما برداشته شده است. برای پیگیری از ابتلا به پنومونی دریافت واکسن پنوموکوک بسیار اهمیت دارد و باید در این مورد از پزشک خود اطلاعات لازم را بخواهید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

پنومونی (سینه پهلو)



کد سند: HS/F64

تاریخ تدوین:

1397/10/04

شماره بازنگری: 01

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه همراه
بیماران

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

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

❖ در صورتیکه حساسیت به آسپرین، سلکسیب، ناپروکسن یا داروهای موسوم به NSAID دیکلوفناک، مفنامیک اسید، ایندومتاسین دارید نباید از پروفن استفاده کنید.

❖ استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.

❖ 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.

منابع: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

کتاب آموزش به بیمار فاطمه غفاری

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره بیمارستان 05146123001 داخلی 106 یا 132 تماس بگیرید.

در صورت ابتلا به سرماخوردگی و سایر عفونتهای تنفسی باید نکات بهداشتی رعایت گردد تا از انتقال عوامل بیماریزا به افراد مستعد بیماری پیشگیری شود.

درمان پنومونی

به طور معمول، آنتی بیوتیک های خوراکی، استراحت، مسکن معمولی، و مایعات برای بهبود کامل بیماری پنومونی کافی است. با این حال کسانی به وضعیت پزشکی دیگری مبتلا هستند، سالمندان، یا کسانی که مشکل تنفسی قابل توجهی دارند ممکن است نیاز به مراقبت های بیشتری داشته باشند. اگر نشانه ها بدتر شود و پنومونی با درمان در منزل بهبود نیابد، یا عوارض دیگری رخ دهد، ممکن است لازم باشد فرد در بیمارستان بستری شود.

خود مراقبتی:

❖ استفاده از بخور گرم

❖ 2-3 بار در ساعت پشت سر هم 2 بار نفس عمیق بکشید.

❖ تهویه مناسب محل کار و زندگی

❖ داشتن تغذیه سالم.