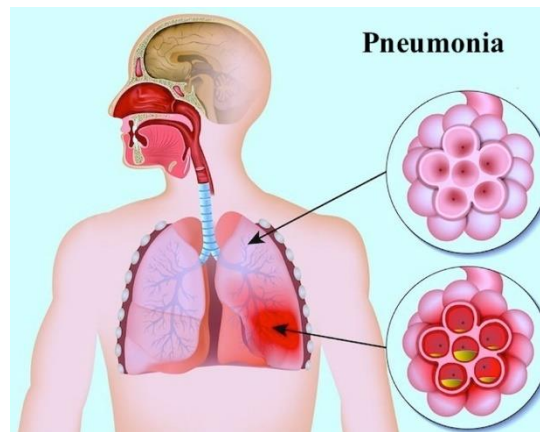


پنومونی(ذات الریه):

پنومونی بیماری التهابی شدید بافت یک یا هر دو ریه به صورت همزمان است. در این بیماری حبابچه های هوایی موجود در ریه ها پر از چرک و سایر مواد مایع میشود و رسیدن اکسیژن به خون با مشکل مواجه میگردد که این کاهش اکسیژن اختلال در کار سلول های بدن شما ایجاد میکند. ذات الریه از دو طریق میتواند ریه های شما را تحت تاثیر قرار دهد. ذات الریه لوبی (قطعه ای) که یک لوب یا قطعه ای بزرگ از ریه را درگیر می کند و دیگری ذات الریه برونشی که کل ریه را به صورت مناطق کوچک اما منتشر درگیر می نماید.



عوامل خطر:

- ۱- وضعیت هایی که باعث تولید خلط یا انسداد راه هوایی شده و مانع تخلیه ترشحات ریه می شوند (مثل سرطان، سیگار کشیدن و بیماری های تنفسی)
- ۲- بیماران دارای نقایص سیستم ایمنی
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- کاهش رفلکس سرفه (ناشی از مصرف داروها، ضعیف شدن بیمار یا ضعف عضلات تنفسی)
- ۵- بلعیده شدن (آسپیراسیون) اجسام خارجی به ریه در مدت فقدان هوشیاری (مانند: صدمات مغزی، کاهش سطح هوشیاری، بیهوشی) یا اختلال در مکانیسم بلع
- ۶- وضعیت ممنوعیت خوردن از طریق دهان (Npo): داشتن سوند بینی - معدي (NGT) - سوند دهانی - معدي (OGT) لوله تراشه و ...
- ۷- درمان با آنتی بیوتیک
- ۸- مسمومیت با الکل (زیرا الکل رفلکس های بدن را کاهش می دهد)
- ۹- بیهوشی عمومی، مصرف مسکن ها یا داروهای مخدر که باعث تضعیف تنفس می شوند و الگوی تنفس سطحی ایجاد نموده و موجب تجمع ترشحات در ریه می شوند.

۱۰- سن بالا (به دلیل تضعیف رفلکس سرفه و گلوت)

۱۱- سوء تغذیه

۱۲- انتقال آلودگی از طریق کارکنان بهداشتی

۱۳- انجام درمان‌های تنفسی با تجهیزاتاتی که

بطور صحیح تمیز نشده‌اند.

علائم و نشانه های بیماری:

بیشتر افراد مبتلا در ابتدا علائم ساده سرماخوردگی را دارند. مانند :

سردرد - تب خفیف - درد سینه - احساس کسالت - تنگی نفس - سرفه - درد عضلانی -

عوارض بیماری:

- نارسایی تنفسی
- عفونت شدید
- کاهش فشار خون
- گیجی

راههای تشخیص:

- معاینه جسمی و گرفتن شرح حال دقیق از شما توسط پزشک
- گرفتن عکس سینه و بررسی خلط
- سایر روش های تشخیصی



درمان طبی :

درمان بصورت سرپایی و یا پس از بستری در بیمارستان با استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی انجام می گردد.

آموزش به بیمار در حین بستری:

- تنفس عمیق انجام دهید
- سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد
- مرتب تغییر وضعیت داده و ورزش های تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید.
- بهداشت خود را رعایت کنید
- از کشیدن سیگار خودداری کنید
- از مصرف الکل خودداری کنید
- از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید
- بهداشت فردی خود را برای پیشگیری از انتقال عفونت رعایت کنید (هنگام سرفه سر خود را به طرف دیوار برگردانید ،از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید.)

رژیم غذایی:

ممکن است به علت تنگی نفس و خستگی اشتهای شما کاهش یابد ،اگر بیماری قلبی ندارید مایعات فراوان (۸-۱۲ لیوان)بنوشید زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک میکند.رژیم غذائی مناسب شامل همه ی گروههای غذائی استفاده نمایید و برای افزایش ایمنی از مواد غذائی مانند :پرتقال ،نارنگی ،نارنج ، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.

آموزشهای حین ترخیص:

- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- اول پائیز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا، با پزشک خود مشورت نمایید.
- از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت ،دوره هایی از استراحت بگنجانید.
- در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- هنگام خارج شدن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید.
- از ماسک یا شالگردن هنگام خروج از منزل بخصوص در باد و کوران استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذائی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب ،سرخ شده و پرادویه خودداری نمایید.
- از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.
- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده ،وایتکس ،و شیشه شوی اجتناب نمایید.
- سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه ی مطلوبی داشته باشد.
- از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمایید.
- در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.



بیماری عفونت ریه چیست

مداخلات مراقبتي در منزل:

۱- بهبود وضعیت راه‌های هوایی:

تخلیه ترشحات اهمیت دارد، چون ترشحات احتباس یافته، مانع تبادلات گازی شده و فرآیندهای بهبودی را کند می‌کند بدین منظور بیمار را تشویق به نوشیدن مایعات کافی (۲-۳ لیتر در روز) بکنید.

از بخور جهت رقیق کردن ترشحات و بهبود تهویه استفاده شود. (در بیماران قلبی و کلیوی اینکار با احتیاط و مشاوره پزشک معالج انجام شود).

تشویق به تنفس عمیق شده و سرفه و فیزیوتراپی قفسه سینه جهت تخلیه ترشحات انجام شد.

بیمار باید در یک استراحت جهت تامین استراحت و بهبود تنفس قرار گیرد (به طور مثال وضعیت نیمه نشسته) و به طور مکرر تغییر وضعیت بدهد.

۲- افزایش دریافت مایعات:

بیمار به دریافت کافی مایعات (حداقل دو لیتر در روز) تشویق شود. از آنجایی که تعداد تنفس به دلیل تب و تنفس کوششی افزایش می‌یابد، افزایش تعداد تنفس منجر به افزایش از دست دادن نامحسوس مایع در طی بازدم شده و بیمار ممکن است آب از دست بدهد.

۳- عفونت شدید:

بیمار باید از نظر علائم عفونت شدید (نظیر افزایش درجه حرارت همراه با افزایش سرفه، ضعف پیشرونده، تب بالا، لرز، بی‌حالی، کاهش سطح هوشیاری، تنفس صدآدار و افزایش تعداد تنفس) بررسی شود.

۴- گیجی (خواب آلودگی):

بیمار باید از نظر گیجی و سایر تغییرات شناختی و سطح هوشیاری بررسی شود. گیجی ممکن است به علت تب، کم‌آبی و محرومیت از خواب یا پیشرفت عفونت ایجاد شود. باید بیمار را با موقعیت‌های اطراف آشنا کرده و شرایط ایمنی را فراهم کرد.

۵- مصرف درست داروهای آنتی بیوتیک:

باید به بیمار در مورد مصرف درست و عوارض جانبی داروها آموزش داد. ضمناً بیماران باید در مورد علائمی که در صورت مشاهده آن باید با پزشک تماس بگیرند، آگاه شوند. این علائم عبارتند از:

سختی در تنفس، بدتر شدن سرفه، افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل نسبت به دارو، تکرار و شدت یافتن سرفه، میزان بو و رنگ ترشحات (خلط) و کاهش سطح هوشیاری

۶- تشویق به ترک سیگار و الکل:

باید بیمار را جهت ترک سیگار تشویق کرد. سیگار مانع عملکرد مژک‌های تنفسی می‌شود که اولین خط دفاعی مجاری تنفسی تحتانی هستند. مصرف زیاد الکل نیز، تمام مقاومت بدن در مقابل پنومونی را می‌کاهد.

۷- استراحت و تغذیه:

باید بیمار به استراحت کافی و تغذیه مناسب تشویق شود. چون یک بار ابتلا به پنومونی ممکن است فرد را مستعد عفونت‌های عودکننده مجاری تنفسی کند.

