



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

پنومونی (عفونت ریه)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۱۲-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش ریه - واحد آموزش سلامت

* مصرف میوه هایی مانند گریپ فروت، پرتقال، لیمو، کیوی و گوجه فرنگی به علت داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان و ویتامین های گروه سی و همچنین مصرف سیر، پیاز، زنجبیل و آویشن نیز توصیه می گردد.

نکاتی در ارتباط با پیشگیری از ابتلا به پنومونی:

جرم های مسبب پنومونی بسیار شایع هستند و پیشگیری از آنها دشوار می باشد. با این وجود پیشگیری از اعمالی که سبب تضعیف سیستم دفاعی ریه ها می شود می تواند کمک کننده باشد مثل:

قطع سیگار، انجام واکسیناسیون که می تواند از ابتلا به برخی از انواع پنومونی جلوگیری نماید. بیشتر کشورها توصیه به واکسیناسیون در افراد در معرض خطر (افراد مسن) می کنند. واکسنی که بیشتر توصیه می شود واکسن آنفولانزا می باشد

در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت بروز هریک از علائم مانند تب بالای ۳۸ درجه و عدم کنترل تب، تنگی نفس، افزایش ترشحات ریه و سرفه های شدید به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

<https://www.woltersklower.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* از انجام فعالیت های سنگین مانند بلند کردن اجسام بیشتر از ۲ کیلو و یا ورزش های سنگین بپرهیزید.

در عرض چه مدتی علائم تخفیف می یابد؟

بیشتر علائم شما مانند درد قفسه سینه و تب در عرض چند روز تخفیف می یابد. سرفه معمولاً ۲ تا ۳ هفته طول می کشد تا برطرف شود، ولی خستگی و ضعف ممکن از ماه ها زمان برد تا به طور کامل برطرف گردد.

اگر علائم شما در حد انتظار بهبود نیافت یا چنانچه بیماری شما عود کرد، باید با مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر در خصوص یافتن علتی که باعث افزایش ریسک پنومونی در شما گشته است، درمان خود را ادامه دهید.

رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز:

* توصیه می شود از رژیم غذایی حاوی پروتئین (انواع گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع حبوبات، مانند لوبیا، نخود) و ویتامین های فراوان بخصوص ویتامین سی، مرکبات و سبزیجات استفاده نمایید.

* مصرف مایعات فراوان حداقل ۸ لیوان در روز نیز به علت مصرف آنتی بیوتیک ها توصیه می شود.

* به علت کاهش اشتها شما مصرف غذا در وعده های بیشتر و حجم کمتر توصیه می گردد.

* توصیه می شود غذاهای آبکی و گرم مانند انواع سوپ ها و انواع نوشیدنی های مانند آب میوه های طبیعی، چای و نوشیدنی های بدون گاز مصرف شود.



این مطالب به منظور آشنایی با بیماری پنومونی و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری پنومونی چیست؟

پنومونی یا ذات الریه به عفونت و یا التهاب شدید ریه ها گفته می شود. در این بیماری حبابچه های هوایی پر از چرک و سایر مایعات می شود و رسیدن اکسیژن به خون دچار مشکل می شود.

افراد در معرض خطر چه کسانی هستند؟

هرکسی می تواند به پنومونی مبتلا شود. حتی افراد سالم هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند، با این وجود جرم ها بیشتر به ایجاد عفونت در افراد با نقص ایمنی که دفاع بدن در آنها کاهش یافته تمایل دارند. افراد در سنین بسیار بالا و بسیار پایین (نوزادان و افراد مسن) ریه ها سیستم دفاعی ضعیفتری دارند و بنابراین پنومونی در سنین ابتدایی و انتهایی زندگی بیشتر دیده می شود.

سایر مواردی که می تواند سیستم دفاعی ریه ها را تضعیف سازد شامل: سیگار، تنباکو و عفونت های ویروسی که راه های تنفسی را درگیر می کند مانند (سرماخوردگی معمولی) و سایر عفونت های ویروسی مانند (اچ آی وی)



بعضی داروها هم باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند مانند داروهایی که در درمان سرطان کاربرد دارند. عمل جراحی هم می تواند باعث آسیب پذیر شدن افراد شود به همین دلیل است که پنومونی در بیمارانی که قبلاً به دلایل دیگر در بیمارستان بستری بوده اند پیشرفت می کند.

چگونه متوجه شوید مبتلا به پنومونی بوده اید؟

اگر فردی به پنومونی مبتلا شده باشد به طور حتم علائمی از بیماری را داشته اما به علت تشابه علائم با سایر بیماری ها ممکن است با آنها اشتباه گردد.

علائم شایع عبارتند از:

* سرفه گاهی اوقات همراه با خلط زرد، سبز و یا به همراه رگه های خونی

* تنگی نفس و درد قفسه سینه که با نفس کشیدن تشدید می شود.

* تب و لرزهای گهگاهی

* کاهش اشتها و ضعف

پزشک چگونه پنومونی را تشخیص می دهد؟

* معاینه فیزیکی بیمار و شنیدن صدای ریه ها

* گرفتن عکس یا رادیوگرافی از قفسه سینه

* انجام آزمایشاتی مانند شمارش گلبول های سفید خون، نمونه گیری از ترشحات ریه، بررسی گازهای خون شریانی، کشت خون و ادرار

* در صورت نیاز انجام سی تی اسکن ریه



درمان پنومونی چگونه است؟

درمان اصلی پنومونی آنتی بیوتیک می باشد.

بیشتر افراد با استراحت در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند اما افراد با بیماری شدیدتر باید در بیمارستان بستری شوند تا سطح اکسیژن خون آنها تحت نظر باشد و مایعات به صورت سرم به آنها تجویز گردد.

خودمراقبتی بعد از ابتلا به پنومونی:

* داروهایی را که پزشک تجویز می کند به موقع مصرف نمایید و دوره درمانی آنتی بیوتیک را تمام کنید.

* اگر با درمان بهتر نشدید، به خصوص اگر تب شما قطع نشد یا نفس کشیدن برایتان مشکل شد مجدداً به پزشک خود مراجعه کنید.

* شما ممکن است در اتاقی مجهز به مرطوب کننده ای که رطوبت هوا را افزایش می دهد و ریه های آزرده را تسکین می بخشد، آرامش بیشتری داشته باشید. استفاده از بخور مرطوب جهت رقیق شدن ترشحات و سرفه توصیه می شود.

* توصیه می شود استراحت کافی داشته باشید.

* جهت پیشگیری از عفونت شستشوی مرتب دست ها را با آب و صابون فراموش نکنید.

* مصرف مایعات از جمله نوشیدن آب فراوان، آبمیوه های طبیعی حاوی ویتامین سی و شیر ولرم پیشنهاد می گردد.

* از مواد غذایی حاوی پروتئین و کربوهیدرات ها بیشتر استفاده کنید.

