

پنومونی



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منابع:

Text book of Brunner & Suddarths
(۲۰۱۸)

پنومونی چیست؟

پنومونی عفونت یک یا هر دو شش است که توسط میکروب‌ها (ارگانیزم‌های کوچک که می‌تواند منجر به بیماری شود) ایجاد می‌شود. ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها میکروب‌های ایجاد کننده پنومونی هستند. گاهی اوقات میکروب‌ها توسط جریان خون به ریه‌ها می‌رسند ولی اغلب توسط قطرات تنفسی با استنشاق هوا به ریه‌ها منتقل می‌شوند.

علائم شایع:

- * تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتیگراد و لرز
- * کوتاهی تنفس
- * سرفه خلط دار یا بدون حاوی خون یا رگه‌های خونی
- * تنفس سریع
- * درد سینه که با نفس کشیدن بدتر می‌شود
- * درد شکم
- * خستگی یا دردهای عضلانی
- * کبودی لب‌ها و ناخن‌ها (نادر)
- * بی‌اشتهایی

تشخیص:

- گرفتن شرح حال از بیمار
- ویزیت پزشکی و سمع صداهای تنفسی
- عکس ساده قفسه سینه

عوامل افزایش دهنده خطر:

- ۱- سن (نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای ۶۰ سال)
- ۲- تجویز داروهای ضد سرطان
- ۳- استعمال دخانیات و اعتیاد به الکل
- ۴- جراحی اخیر
- ۵- نامطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی به هر دلیل
- ۶- زندگی در شرایط پر جمعیت یا غیر بهداشتی، سرای سالمندان
- ۷- ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها
- ۸- بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن نظیر بیماری‌های قلبی، سرطان، سل، نارسایی احتقانی قلب، دیابت و بیماری‌های مزمن ریوی
- ۹- آسم
- ۱۰- اختلال بلع و پیرو آن ورود غذا به ریه



درمان پنومونی:

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 آن ها تحت نظر باشد و مایعات به صورت سرم به آن ها تجویز گردد. با وجود اینکه بیشتر افراد، حال عمومی بهتری پیدا می کنند.

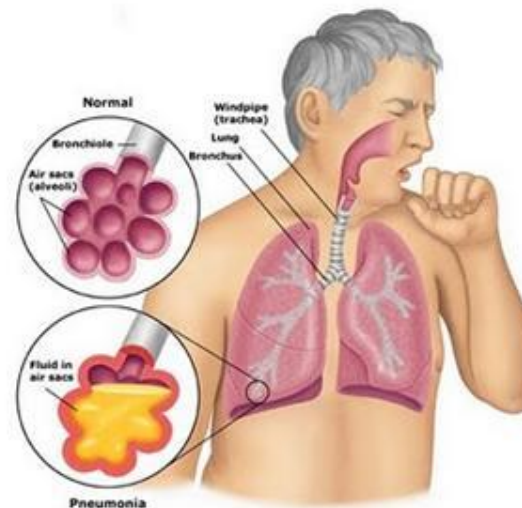
تخفیف علائم چه مدت زمان طول می کشد؟

در پنومونی باکتریایی معمولاً با درمان در عرض ۱-۲ هفته بهبود می یابد، ولی در خردسالان یا سالمندان ممکن است بیشتر به طول انجامد.

در پنومونی ویروسی معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته بهبود می یابد. خستگی پس از بیماری ویروسی شایع است.

توصیه های پس از ترخیص:

- ۱- ترشحات دفعی (خلط) را در ظرف مخصوصی قرارداد و از بین ببرید.
 - ۲- بینی و دهان خود را به هنگام عطسه و سرفه بپوشانید.
 - ۳- دست های خود را پس از عطسه و سرفه حتما بشویید.
 - ۴- خطر عود مجدد و ابتلا به عفونت وجود دارد پس در مراقبت از خود کوشا باشید.
 - ۵- آنتی بیوتیک ها و سایر داروهای تجویز شده را سر موعد مقرر در خانه مصرف نمایید.
 - ۶- در صورت مشاهده ی این علائم سریعاً با پزشک معالجتان تماس بگیرید:
- سختی در تنفس، بدتر شدن سرفه، افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل نسبت به دارو.



۷- اگر فرد پیری هستید ممکن است بعد از پنومونی به مدت طولانی تری دچار ضعف و خستگی شوید و باید برای خروج ترشحات و انبساط ریه ها و ورزش های تنفسی انجام دهید. (می توانید از اسپرومتری تشویقی موجود در داروخانه جهت تمرین تنفسی عمیق استفاده کنید).

۸- تمرینات تنفسی را جهت خروج اخلاط و تمیز شدن راه های هوایی و بهبود اتساع ریه انجام دهید.

۹- از کشیدن سیگار اجتناب نمایید

۱۰- از استرس ها، خستگی، تغییرات ناگهانی درجه حرارت و مصرف زیاد الکل اجتناب نمایید چون مقاومت در برابر پنومونی را کاهش می دهد.

۱۱- تغذیه و استراحت کافی داشته باشید.

۱۲- تا هنگام کاهش تب و برطرف شدن درد و کوتاهی نفس در بستر استراحت نمایید.

۱۳- مصرف مایعات (در صورت نداشتن محدودیت در مصرف مایعات) را افزایش دهید. ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می کند.

۱۴- سالیانه قبل از شروع فصل سرما، واکسن آنفولانزا، سینه پهلوی تزریق شود.