

مایعات میوه و سبزیجات در حد طبیعی حفظ شود. در طول روز سعی کنید ۶ لیوان مایعات مصرف کنید، مصرف مایعات به رقیق تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.

### فعالیت

۱- استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است.

۲- ممکن است تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف وجود داشته باشد، بنابراین نباید انتظار داشت که ریه به سرعت به توان اولیه خود بازگردد.

در صورت داشتن علائم زیر فوراً به پزشک خود مراجعه کنید:

◆ افزایش درجه حرارت به بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتی گراد

◆ درد غیر قابل تحمل با وجود مصرف مسکن

◆ تشدید کوتاهی نفس

◆ کبودی ناخن ها و پوست

◆ خلط خونی

◆ تهوع، استفراغ یا اسهال



این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

◆ بسته به نوع و شدت بیماری ممکن است درمان خوراکی یا تزریقی استفاده شود.

◆ پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی ممکن است احساس خستگی، کوتاهی نفس و سرفه ی آزار دهنده و طولانی مدت را برای چند هفته داشته باشید که طبیعی است.

◆ از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید.

◆ تشویق بیمار به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی توصیه می گردد. تخلیه ترشحات باید با دقت انجام شود.

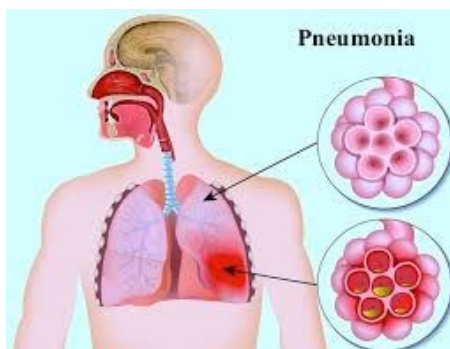
### رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی نیاز نیست، ولی باید سعی شود میزان دریافتی مواد مغذی و

## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

### پنومونی (التهاب ریوی)



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

سایت بیمارستان : [Pavehhop.Kums.ac.ir](http://Pavehhop.Kums.ac.ir)

شماره تماس : 08346135014

## پنومونی یا عفونت ریه

به التهاب بافت ریه که یک یا دو طرف قفسه سینه را درگیر می کند و معمولا در اثر عفونت ایجاد می شود پنومونی یا عفونت ریه گفته می شود .

پنومونی ممکن است در اثر استنشاق مواد شیمیایی مانند بخارهای سمی نیز ایجاد شود .

در موارد نادری ممکن است التهاب ریه در اثر استنشاق مواد حساسیت زا با مواجهه با موادی که در محیط کار وجود دارند ، ایجاد می شود .

## دلایل ابتلا به عفونت ریه :

۱- در اثر تنفس میکروارگانیسم ها ممکن است بیماری ایجاد شود .

۲- در موارد نادری ممکن است منبع عفونت ریه در نقطه ی دیگری از بدن باشد و از طریق جریان خون منجر به عفونت ریه ها شود .

۳- اگر به هر علتی مثلا در اثر استفراغ ، بخشی از محتویات معده وارد ریه ها شود نیز موجب التهاب ریه ها می شود ، چون میکروب ها از این طریق وارد ریه ها می شوند.

## علائم عفونت ریه

۱- علائم عفونت باکتریایی به صورت ناگهانی شروع می شود .

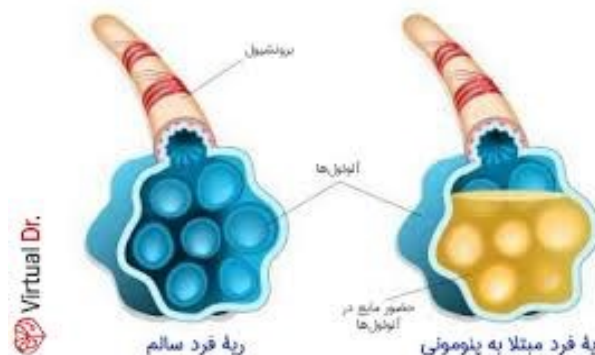
۲- تب و لرز

۳- درد قفسه سینه

۴- سرفه در ابتدا ممکن است خشک باشد اما یک تا دو روز بعد سرفه همراه با خلط می شود ، خلط معمولا زرد رنگ و ممکن است رگه های خونی داشته یا نارنجی رنگ باشد .

۵- تنفس بیمار سریع و سطحی می شود و ممکن است بیمار به نفس نفس زدن بیفتد. در موارد شدید اکسیژن رسانی مناسب کاهش میابد و ممکن است علائم کمبود اکسیژن در فرد بروز کند .

۶- نفس عمیق یا سرفه ممکن است منجر به ایجاد درد عمقی در قفسه سینه شود ، این علامت ممکن است نشان دهنده ی گسترش عفونت به پرده ی پوشاننده ی ریه ها ( پرده ی جنب ) باشد .



## پیشگیری از ابتلا به عفونت ریوی

۱- سیگار کشیدن بافت ریه را تخریب می کند و ریه را نسبت به عفونت ها آسیب پذیر می کند . اگر سیگار می کشید بهتر است آن را کنار بگذارید .

۲- باید به خوبی از خود مراقبت کنید و برای پیشگیری از ابتلا به پنومونی و ویروسی خصوصا در فصل شیوع آنفولانزا ، واکسن آنولانزا بزنید .

۷- در صورت ابتلا به سرما خوردگی و سایر عفونت های تنفسی باید نکات بهداشتی رعایت گردد تا از انتقال عوامل بیماری زا به افراد مستعد بیماری پیشگیری شود .

## درمان پنومونی

این بیماری در مواردی به صورت سرپایی قابل درمان است و در موارد دیگر به صورت بستری صورت می گیرد.

♦ درمان با آنتی بیوتیک ، فیزیوتراپی قفسه سینه و در مواردی اکسیژن درمانی صورت می گیرد .

♦ در صورتی که در ۲-۳ ماه گذشته سفری به کشورهای دیگر داشته اید بسیار مهم است که فوراً