پنومونی(ذات الریه)چیست؟

ذات الریه به معنای عفونت شدید ریه هاست که اغلب نیاز به درمان با آنتی بیوتیک دارد.

علایم شایع در ذات الریه:

1- تب و لرز

2- درد عضلانی و خستگی

3- سرفه با یا بدون خلط یا «خروسک» خلط ممکن است زرد یا سبز و حتی گاهی اوقات حاوی رگه های خون باشد.

4- تنفس سریع و سخت

5- درد سینه

6- گلودرد

7- بی‌اشتهایی

8- بزرگی غدد لنفاوی گردن

9- کبودی ناخن‌ها و پوست

عوارض ناشی از ذات الریه در افراد زیربیشتر است :

- افراد با بیماری های تنفسی (آسم)، قلبی،کلیوی، دیابت (مرض قند)
- افراد سیگاری
- زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی
- نوزادان
- افراد بالای 60 سال

نکات مراقبتی در ذات الریه

- جهت خارج کردن ترشحات ریوی بیمار را به سرفه کردن و تنفس عمیق تشویق‌کنید.
- برای فراهم کردن رطوبت کافی، از ماسک صورت استفاده نمایید.
- از دستگاه بخور سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید.
- برای تخفیف درد، از کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- در صورت اجازه پزشک، مصرف مایعات را بیشتر کنید. از مایعات خنک نیز می توانید برای این بیماران استفاده نمایید.

- برای جایگزینی مایعات می توانید از آب میوه هایی که حاوی ویتامین C بیشتری هستند (مانند آناناس، پرتقال وسیب) استفاده کنید.
- برای کاهش غلظت خلط می توانید از مایعات گازدار استفاده کنید. (البته تا حدی که موجب اتساع شدید معده نشوند)
- جهت کاهش شدت بیماری و تقویت بدن از رعایت رژیم غذایی مناسب استفاده کنید.
- از غذا با حجم کم استفاده نمایید. همچنین از خوردن غذاهای محرک (غذاهای سرخ کردنی و فلفل و ...) پرهیز نمایید.
- در دوره ی حاد بیماری از مواد غذایی پر پروتئین (شیر، عصاره ی گوشت، سوپ و سفیده ی تخم مرغ) استفاده نمایید و از غذاهای نشاسته ای و شیرین پرهیز کنید.
- بهتر است تا دو سه روز پس از پایین آمدن تب ازغذاهای سبک استفاده کنید، پس از آن می توانید کم کم غذاهای جامد مانند گوشت، تخم مرغ و... راشروع کنید. غذاها باید به گونه ای باشند که به راحتی توسط دستگاه گوارش بیمار قابل هضم باشند.

● مصرف نوشیدنی های محرک مانند قهوه، نسکافه و چای پُررنگ را تا پایان بیماری متوقف کنید.

●در بیماران پنومونی در صورت وجود حالت تهوع باید به سرعت آن را درمان کرد تا منجر به بروز استفراغ نشود.

● پرهیز از افزایش فعالیت هایی که ممکن است علائم را تشدید کند و استراحت داشته باشد.

● در صورت استفاده از دخانیات آن را قطع کند.

●در صورتی که به ذات الریه مبتلا شدید، تماس با دوستان و اقوام را محدود کنید تا ازانتقال بیماری به آن ها پیشگیری شود.

● همواره هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را بپوشانید.

اقدامات پیشگیرانه :

●پنومونی از جمله عوارض بیماری آنفولانزا می باشد. لذا پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا روش پیشگیری مناسبی جهت مبتلا نشدن به ذات الریه است.امروزه واکسن هایی وجود دارند که میتوانند از ابتلا به پنومونی جلوگیری نماید.

- واکسیناسیون سالیانه علیه آنفلوانزا در گروه پر خطر (مبتلایان به بیماری‌های قلبی ، ریوی یا سایر بیمای‌های مزمن، کارکنان پزشکی و افراد بالای 65 سال) توصیه می‌شود . واکسیناسیون علیه سرخک در کودکان.
- شستن مکرر دست ها با آب و صابون یا ژل های ضدعفونی کننده
- در مورد زنان حامله و کودکان زیر2 سال واکسیناسیون توصیه نمی شود.
- در مورد زمان برگشت به فعالیت های عادی روزانه با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: برونر وسودارث

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



پیشگیری و مراقبت در پنومونی (ذات الریه)