

به نام خدا

مددجوی گرامی:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری و مراقبت و درمان از خودتان است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن، شاهد بهبودیتان باشیم.

پنومونی یا ذات الریه چیست؟



پنومونی به معنای عفونت و التهاب ریه ها می باشد. عفونت

بیشتر کیسه های موجود در ریه و به میزان کمتر مجاری

هوایی را درگیر می کند. **بخش هایی از ریه که دچار**

عفونت شده است از مایع پر می شود. عفونت ها توسط

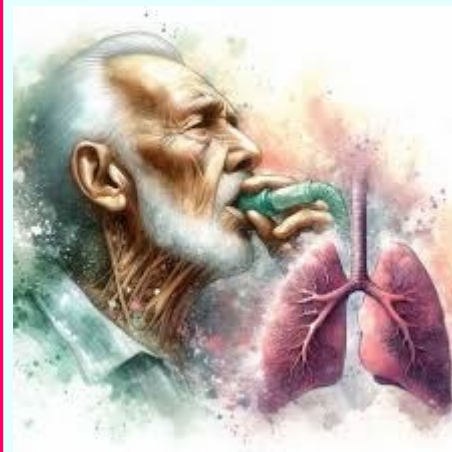
باکتری ها و ویروس ها ایجاد می شود.

شایع ترین علائم پنومونی چیست؟

تب، درد سینه که با نفس کشیدن تشدید میشود، لرز،

سرفه همراه با خلط، کبودی لبها و مخاط

بیمار، ضعف، کاهش اشتها و بیقراری.



خودمراقبتی در پنومونی:

تعداد وعده های غذایی خود را به ۶ بار در روز افزایش

دهید ولی حجم غذای مصرفی هر وعده را کم کنید.

نفس کشیدن از طریق بینی و خارج کردن هوا از دهان با

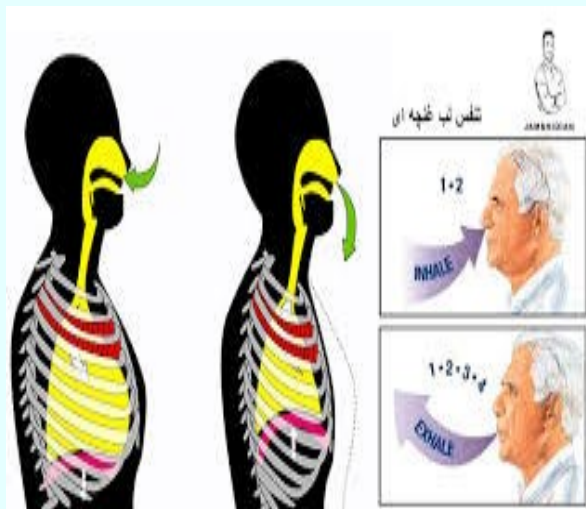
لبهای غنچه ای شکل تنگی نفس را کاهش داده و به شما

کمک میکند که راحت تر تنفس کنید.

لب هایتان را طوری جمع کنید که انگار می خواهید یک

شمع را فوت کنید. به آرامی از طریق لبهای غنچه ای

دو برابر مدت زمان دم، نفستان را بیرون دهید.





دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی - درمانی استان گیلان

بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

در مورد پنومونی یا ذات الریه چه می دانید؟



گروه هدف:

بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریه و خانواده آنها

واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۴/۲۰

تاریخ بازنگری: -

در صورتیکه طبق دستور پزشک از اسپری های دارویی حاوی گشاد کننده های برونش و استروئیدی استفاده می کنید باید به روش زیر عمل کنید:

ابتدا اسپری را تکان دهید و به دمیار متصل کنید و روی دهان و بینی خود قرار دهید به ازای هر پاف ۱۵ ثانیه دمیار را در همان حالت قرار دهید و هوای داخل دمیار را تنفس کنید.



منبع: یعقوب نادری، فروغ عادل، هاریسون، تیمورزاده ۲۰۲۰

آدرس بیمارستان: آستانه اشرفیه، بلوار مطهری، خیابان نواب صفوی، بیمارستان کوثر

سایت بیمارستان: www.kosar.gums.ac.ir

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۲۱۲۲۱۴۶

روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف کنید (بزرگسالان) و در اطفال ۱ لیتر کافیست.

در صورت تب طبق دستور پزشک از تب بر و پاشویه استفاده کنید.

جهت کمک به تنفس موثر در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید.

در صورت بسته بودن مسیر بینی از بخور گرم و اسپری بینی استفاده کنید.

از میوه هایی که حاوی ویتامین C می باشند، مانند آناناس، پرتقال و سیب استفاده کنید.

غذاهای نشاسته ای و شیرین را باید برای مدتی کنار بگذارید.

مصرف نوشیدنی های محرک مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ را محدود کنید و حتی کنار بگذارید.

تماس با دوستان و اقوام را کم کنید تا از انتقال بیماری پیشگیری شده و هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی را بپوشانید.

