



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی

پنومونی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص پنومونی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

حین بستری

❖ رژیم غذایی

1. در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا اختلال تنفسی شدید، موقتا تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم، مایعات وریدی جایگزین آن می شود.
2. رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه ها و سرفه نشود و همچنین مقدار مصرفی در هر وعده هم کاهش پیدا کند.
3. با صلاحدید پزشک، پس از شروع رژیم به منظور رقیق شدن مخاط ریه ها از مایعات به مقدار کافی استفاده کنید.
4. پزشک و کارشناس تغذیه می تواند در انتخاب رژیم غذایی مناسب به شما کمک کند.

❖ فعالیت

- 1) تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت های طبیعی را می توانید به تدریج از سر بگیرید.
- 2) انجام فعالیت های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود تنظیم کنید و از فعالیت هایی خارج از حد توان تان اجتناب کنید.

❖ مراقبت

1. در بررسی های تشخیصی که ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد، همکاری کنید.
2. در هنگام استراحت سر تخت را بالا ببرید و به منظور تنفس راحت تر از خوابیدن به پشت اجتناب کنید.
3. ترشحات ریه های خود را تخلیه کنید.
4. در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
5. برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی

6. به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
7. برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
8. با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
9. جهت تخفیف درد سینه می توان از یک بالشتک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
10. در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
11. اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
12. در محیط آرام و بی صدا استراحت کنید.
13. رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

❖ دارو

ممکن است آنتی بیوتیک جهت درمان از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود که نیازمند همکاری با پرستار می باشد.

حین ترخیص

❖ رژیم غذایی

1. از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید.
2. در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید.
3. از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی های گرم حاوی عسل استفاده کنید.
4. مصرف نمک، چربی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

❖ فعالیت

1. استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید ، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.
2. از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید (در روزهای آلودگی هوا از تردد غیرضروری خودداری کنید).



مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین کردکوی

❖ مراقبت

1. برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
2. در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
3. به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
4. برای پاک کردن راه هوائی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
5. با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
6. از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.
7. از فعالیت هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) می شود، پرهیز کرده و استراحت نمائید.
8. بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
9. در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.

❖ دارو

1. داروهای آنتی بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
2. داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید.
3. در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه های هوایی، آن ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

1. در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت
2. در سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (پرستار باز توانی قلب)

کد: 104