

بیماری های تنفسی

عفونتی است که کیسه های هوایی یک یا هر دو ریه را ملتهب می کند. کیسه های هوا ممکن است با مایع یا چرک (مواد چرکی) پر شود و باعث سرفه همراه با خلط یا چرک، تب، لرز و مشکل در تنفس شود. عوامل دیگری از جمله باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها می توانند باعث ذات الریه شوند.

بیماری های تنفسی می تواند از شدت خفیف تا تهدیدکننده زندگی متغیر باشد. این بیماری برای نوزادان و کودکان خردسال، افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار جدی است. در حقیقت ذات الریه عفونتی است که کیسه های هوایی ریه شما را ملتهب می کند. کیسه های هوا ممکن است پر از مایع یا چرک شوند و علائمی مانند سرفه، تب، لرز و مشکلات تنفسی ایجاد کنند.

بسته به عواملی مانند نوع میکروب، عامل عفونت و سن و سلامت کلی شما از خفیف تا شدید متفاوت است. علائم و نشانه‌های خفیف اغلب شبیه علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا هستند، اما طولانی‌تر هستند.

علائم و نشانه‌های ذات‌الریه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن یا سرفه
- سردردگی یا تغییرات در آگاهی ذهنی (در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر)
- سرفه که ممکن است خلط ایجاد کند.

- خستگی
- تب، تعریق و لرز
- دمای بدن کمتر از حد طبیعی (در بزرگسالان بالای ۶۵ سال و افراد با سیستم ایمنی ضعیف)
- حالت تهوع، استفراغ
- اسهال

تنگی نفس نوزادان و نوزادان ممکن است هیچ علامتی از عفونت نشان ندهند. یا ممکن است استفراغ کنند، تب و سرفه داشته باشند، بی‌قرار یا خسته و بدون انرژی به نظر برسند، یا در تنفس و غذا خوردن مشکل داشته باشند.

تشخیص

در ابتدا یک معاینه بالینی توسط پزشک انجام می‌شود و سؤالاتی در معاینه بالینی: خصوص شغل، علائم و سابقه درمانی از شما پرسیده می‌شود. در این معاینه با استفاده از گوشی پزشکی صدای دم و بازدم شنیده می‌شود تا وجود هرگونه حالت غیرطبیعی که نشانگر آسیب بافت ریه است مشخص گردد. با توجه به شدت علائم پزشک شما یکی از آزمایشات زیر را تجویز می‌کند:

این آزمایش تصویربرداری رایج‌ترین روش رادیوگرافی و سی‌تی اسکن قفسه سینه: برای تشخیص هرگونه ناهنجاری و التهاب در بافت ریه است. در صورت وجود التهاب در ریه‌ها، شدت و محل قرارگیری آن برای پزشک قابل تشخیص است.

کشت خون: در این تست یک نمونه خون از بیمار گرفته می‌شود تا وجود عفونت تأیید گردد. در تست کشت خون، عامل دقیق بیماری مشخص می‌شود.

کشت خلط: یک نمونه خلط از بیمار دریافت شده و جهت بررسی عامل بیماری در محیط آزمایشگاه کشت می‌شود.

اکسیژن سنجی: در این روش سطح اکسیژن خون بررسی می‌شود تا هرگونه تغییرات غیرطبیعی مشخص گردد. در اکسیژن سنجی با استفاده از یک حسگر اکسیژن که بر روی انگشت دست قرار می‌گیرد سطح اکسیژن خون و در نتیجه میزان انتقال اکسیژن از ریه به بدن تعیین می‌شود.

مصرف دارو

استفاده از آنتی بیوتیک‌ها / اکسیژن درمانی / استفاده از دستگاه بخور سرد / مایع
درمان تغذیه در ذات‌الریه (پنومونی)

رژیم غذایی و تغذیه:

محتوای کربوهیدرات موجود در تمام غلات مانند کینوآ، برنج قهوه‌ای، جو دوسر و جو انرژی لازم را برای بدن فراهم می‌کند. ویتامین‌های گروه B و سلنیوم موجود در آن‌ها به ترتیب به تولید انرژی و کنترل دمای بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. نوشیدن مایعات فراوان بسیار توصیه می‌شود. نه تنها آب بلکه مایعات دیگری مانند آبمیوه‌ها به روان شدن مخاط در ریه‌ها و دفع سموم مضر و ذرات خارجی که باعث انسداد در مجاری تنفسی می‌شوند، کمک می‌کند.

غذاهایی مانند آجیل، دانه، لوبیا، گوشت سفید و ماهی‌های آب سرد مانند سالمون و ساردین خاصیت ضدالتهابی داشته و همچنین در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و ایجاد بافت‌های جدید در بدن کمک‌کننده‌اند.

غذاهایی مانند ماست حاوی پروبیوتیک‌هایی هستند که مانع از رشد پاتوژن‌های ناشی از پنومونی می‌شوند و همچنین با افزایش باکتری‌های خوب موجود در روده سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

عسل در درمان سرفه و سرماخوردگی (از علائم ذات‌الریه) مؤثر است و دارای خواص ضد باکتریایی و ضد میکروبی می‌باشد.

مصرف زنجبیل و زردچوبه با توجه به خاصیت ضدالتهابی آن‌ها توصیه می‌شود.



سبزیجات برگ‌ی مانند کلم، کاهو و اسفناج مملو از مواد مغذی بوده و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که بدن را در برابر عوامل عفونی محافظت می‌کنند. مرکبات که غنی از ویتامین‌اند مانند پرتقال و همچنین انواع توت‌ها و کیوی در تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند و در نتیجه بهبودی تسریع می‌یابد. میوه‌ها همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که بدن را در برابر عوامل خارجی محافظت می‌کند.



فعالیت

استراحت در بستر تا زمان تب / تنگی نفس / درد ضروری است پس از بهبود علائم می‌توان

فعالیت را به آهستگی از سر گرفت

کنترل درد

برخی از داروها مانند ایبوپروفن ممکن است به کاهش علائم از جمله تب و درد کمک کند. مصرف داروها با غذا بسیار مهم است و از مقدار توصیه شده نباید تجاوز کند.

• حمام ولرم

دوش گرفتن در آب ولرم نیز ممکن است به خنک شدن بدن کمک کند.

بسیاری از چای گیاهی گرم ممکن است به تسکین ناراحتی گلو کمک کنند، اما گیاهانی مانند نعنا یا اکالیپتوس ممکن است مفیدتر باشد. این چایها سبب بهبود سرفه (یکی از علائم شایع ذات‌الریه) خواهد شد.

علائم خطر بیماری

- اختلال سطح هوشیاری و خواب‌آلودگی در افراد مس گيجی و خواب‌آلودگی
 - افت شدید فشارخون (فشار سیستولی کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه فشار دیاستولی کمتر از ۶۰ میلی‌متر جیوه)
 - تنفس‌های سریع (بیشتر از ۳۰ تنفس در دقیقه)
 - افت شدید درجه حرارت بدن و سردی اندام‌ها
 - اختلال در ضربان قلب (ضربان قلب کمتر از ۵۰ یا بیشتر از ۱۰۰ تا در دقیقه)
- چنانچه علائم ذکرشده به حدی شدید باشند که منجر به تنگی نفس شدید و افت سطح اکسیژن خون گردند، باید فرد برای درمان ذات‌الریه در بخش مراقبت‌های ویژه بستری گردد.

خودمراقبتی در منزل

مصرف کافی مایعات و استراحت در منزل در کنار درمان دارویی کمک کننده می باشند. رعایت نکات تغذیه ای زیر در منزل برای درمان ذات الریه کمک کننده می باشند:

- **درمان سرفه:** برای کاهش سرفه قرقره کردن آب نمک، نوشیدن چای گرم همراه با نعنا یا همراه با عسل، دمنوش بنفشه یا پنیرک یا ختمی، جوشانده عناب و دارچین یا جوشانده عناب و آویشن می توانند کمک کننده باشند.

- **درمان تنگی نفس:** نوشیدن یک فنجان قهوه گرم، مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر، دمنوش گلپر و بخور دادن عصاره نعنا یا پونه برای بهبود تنگی نفس کمک کننده می باشند.

- **درمان درد قفسه سینه:** نوشیدن چای گرم همراه با زردچوبه و چای گرم همراه

با زنجبیل برای بهبود درد قفسه سینه در درمان ذات‌الریه کمک‌کننده می‌باشند.

- **درمان تب:** نوشیدن چای شنبلیله، یک لیوان آب سیب در روز و عرق بید در

کاهش تب و درمان ذات‌الریه مؤثر می‌باشند.



در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می‌توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت:

۳۵۰۷۲۱۷۱