

پنومونی (التهاب بافت ریه)

تعریف بیماری: التهاب بافت عملکردی ریه است که به وسیله ی باکتری، قارچ و ویروس ها ایجاد می شود.



پنومونی اکتسابی از جامعه: نوعی پنومونی که در جامعه یا ظرف ۴۸ ساعت اول بعد از بستری در بیمارستان یا موسسات درمانی ایجاد شود. شایع ترین علت این پنومونی میکروبی است که به طور طبیعی در سیستم تنفس فوقانی قرار دارد و در آنجا تجمع تشکیل می دهد و می تواند باعث عفونت تنفسی شود.

پنومونی ناشی از مراقبت های بهداشتی: مشخصه اصلی این نوع پنومونی

این است که عامل بیماری زای آن، اغلب مقاوم به چند دارو هستند، در نتیجه تشخیص این نوع در محیط هایی مثل اورژانس حیاتی است و درمان آنتی بیوتیکی اولیه نباید به تاخیر بیفتد.

پنومونی بیمارستانی: پنومونی که ۴۸ ساعت بعد از بستری شدن در بیمارستان ایجاد شده و نشانه هایی از دوره ی نهفتگی در زمان پذیرش دیده نشده. برخی عوامل به علت ایجاد اختلال در دفاع بدن می توانند بیمار را مستعد ابتلا به این پنومونی کنند مانند بیماری های مزمن یا حاد شدید، وضعیت به پشت خوابیده، ورود غذا و مایع به درون مجاری تنفسی، کما، سوء تغذیه، بستری شدن طولانی در بیمارستان، کاهش فشار خون، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی، مداخلات پزشکی مانند استفاده از داروهای تضعیف کننده سیستم عصبی مرکزی.

پنومونی ناشی از دستگاه تنفس مصنوعی: این نوع پنومونی در طی ۴۸ یا بیشتر بعد از لوله گذاری داخل مجاری تنفسی ایجاد میشود.

علائم بیماری:

شروع ناگهانی لرز
افزایش سریع درجه حرارت
درد قفسه سینه که با تنفس عمیق یا سرفه شدید می شود.
افزایش تعداد تنفس (۲۵ تا ۴۵ بار در دقیقه)
تنگی نفس و استفاده از عضلات کمکی تنفسی
گرفتگی بینی و گلودرد
سردرد و درد عضلانی
تنگی نفس هنگام خوابیدن به پشت
کاهش اشتها
خلط اغلب چرکی و گاهی خون آلود



تشخیص بیماری :

گرفتن شرح حال (سابقه اخیر عفونت تنفسی)

معاینه جسمانی

عکس برداری

کشت خون

کشت نمونه خلط

برونکوسکوپی (معاینه مجاری هوایی-یک لوله ی نازک از طریق مجرای دهان یا بینی وارد ریه ها می شود.)



مصرف دارو :

درمان آنتی بیوتیکی: همیشه کل دوره آنتی بیوتیک خود را مصرف کنید/از قطع یا مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها بپرهیزید/بیشتر آنتی بیوتیک ها به دلیل ایجاد مشکل گوارشی بهتر است بعد از غذا خورده شوند اما برخی بهتر است با معده خالی مصرف شوند(به روش مصرف دقت کنید)/بهترین مایع برای مصرف با آنتی بیوتیک ها آب می باشد,از مصرف چای,قهوه,نوشابه و آبمیوه به همراه آنتی بیوتیک ها بپرهیزید/مصرف همزمان آنتی بیوتیک ها و مکمل های حاوی آهن,روی و منیزیم,تاثیرگذاری آنتی بیوتیک ها را کاهش می دهد,حداقل سه ساعت فاصله بین مصرف این دو گروه دارویی رعایت شود/از مصرف همزمان الکل و آنتی بیوتیک ها بپرهیزید/در صورت فراموشی مصرف یک دوز, دوز بعدی را دو برابر نکنید/

مصرف دارو:

در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه هوایی ، آن هارا به صورت دقیق و صحیح استفاده کنید.

مراحل استفاده از دستگاه های استنشاقی با دوز اندازه گیری شده:

- (۱) درپوش را برداشته و استنشاق را در حالت ایستاده قرار دهید.
- (۲) اگر پزشک شما را به استفاده از دم یار توصیه می کند ، این کار را انجام دهید. دم یار هنگام استنشاق دارو از گلو در برابر تحریک محافظت می کند.
- (۳) بایستید یا صاف بنشینید و دستگاه را تکان دهید.
- (۴) دستگاه را فشار دهید تا دارو آزاد شود و به آرامی تنفس کنید.
- (۵) ۳ الی ۵ ثانیه به آرامی نفس بکشید.
- (۶) پاف را طبق توصیه پزشک تکرار کنید.
- (۷) قبل از گرفتن پف دوم ، حداقل یک دقیقه صبر کنید.

نحوه صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی

- 1**



قبل از مصرف اسپری به این نکته توجه کنید: دهن را با آب بشویند تا محوطه دهن از ذرات غذا و مواد خارجی پاک شود. به این طریق اشغال ورود این ذرات هنگام تنفس به حلق و مجاریه از بین می رود.
- 2**



درپوش اسپری را بردارید و اسپری را چندین بار تکان دهید.
- 3**



قبل از استفاده از اسپری با یک بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.
- 4**



اسپری را همانند شکل رو به رو در دست بگیرید. گردن را به عقب خم کنید و دهانه اسپری را در دهن خود بگذارید. لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهن شما نشود.
- 5**



همزمان با فشردن اسپری، دم آهسته، عمیق، مداوم داشته باشید (توجه داشته باشید هوا را فوراً ندهید) مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس اسپری را فشار دهید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.
- 6**



تنفس خود را به مدت ۱۰ ثانیه یا هر مقدار که می توانید (مثلاً در دهن خود بشمارید: یکتا، دوتا، سیتا، دوتا، و یکتا، دوتا) در سینه حبس کنید تا دارو به قسمتهای عمیق ریه شما برسد.
- 7**



سرانجام هوا را به آهستگی از بینی بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید.
- 8**



در صورت دستور چندین پاف در هر نوبت مراحل ۲ تا ۷ را تکرار کنید.
- 9**



بعد مصرف اسپری دهن خود را با آب معمولی بشویند. شستشوی دهن موجب پیشگیری از عفونت های قارچی و برافک دهن خواهد شد. (توجه داشته باشید آب را گرم کرده کیسید و بیرون بریزید)

هنگام نوبت درازی که نیاز به تنفس دقیق دارد، ۱۰ ثانیه نکشد، مهم این است، که همزمان با فشار اسپری، دم عمیق را تا آنجا که ممکن است به آهستگی انجام دهد.

از اسپری های دارویی فقط با نظارت پزشک معالج استفاده کرد و دارویی را به طور خودسرانه استفاده نکرد.

اگر به طور همزمان از دو نوع مختلف اسپری استفاده می کنید بهتر است اول از اسپری های گشاد کننده مجاری هوایی ریه (نقره سولفات و آلپرونت) استفاده کرده و بعد از حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه از اسپری ضد التهاب و کورتیکواستروئید (نقره بکاترین) استفاده کنید. به این ترتیب جذب داروهای پتانسیل و تاثیر آن افزایش خواهد بود.

مصرف مداوم و به موقع داروهای پیشگیری از مشکلات و مواردی که می کند.

استفاده از آسم بار در مورد بیماری که با مصرف اسپری های استنشاقی مشکل دارند، بسیار کم کننده است.

نحوه صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی

تغذیه و رژیم غذایی :

افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش مقدار
کاهش میزان ادویه در رژیم غذایی جهت جلوگیری از تحریک رفلکس
سرفه

مصرف مایعات کافی
محدودیت مصرف کافئین

مصرف میوه و سبزیجات/به خصوص میوه های حاوی ویتامین C نظیر
سیب و آناناس جهت تقویت سیستم ایمنی
مصرف منابع حاوی امگا۳ : ماهی/گردو/زیتون
مصرف منابع آنتی اکسیدان: انار/انگور قرمز



رژیم غذایی

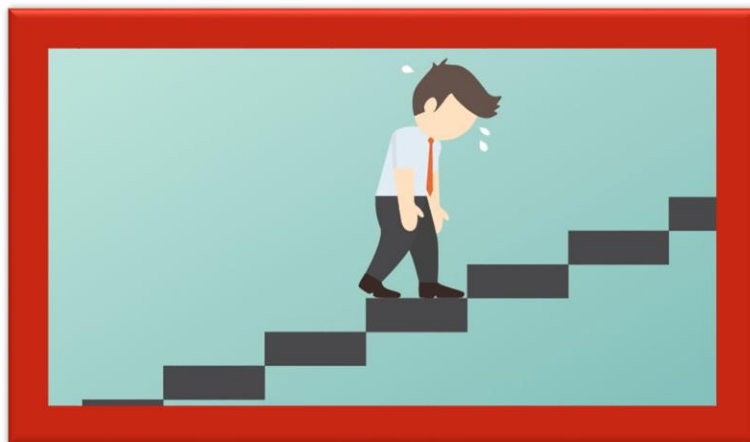
توجه به این نکات

به دلیل کم اشتهاهی مبتلایان
به این بیماری، بهتر است
تعداد وعده های غذایی
این بیماران افزایش یابد

میزان فعالیت:

انجام فعالیت بدنی را متناسب با استراحت خود تنظیم کنید و از انجام فعالیت خارج از توان خود بپرهیزید.

در هنگام استراحت سرتخت را بالاتر بدهید (وضعیت نشسته یا نیمه نشسته) از انجام فعالیت هایی که منجر به تنگی نفس و سرفه و افزایش ضربان قلب می شود بپرهیزید. از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار بپرهیزید.



کنترل درد:



برای تسکین درد و تب طبق صلاح دید پزشک داروهای مسکن تجویز می گردد. (استامینوفن و ایبوپروفن) برای پاک کردن راه هوایی آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

جهت تخفیف درد قفسه سینه میتوان از یک بالشک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید. استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد بپرهیزید (اجتناب از فعالیت هایی که منجر به تنگی نفس و افزایش ضربان قلب یا درد قفسه سینه می شوند).

علائم خطر بیماری:

تب و لرز

خلط خونی

تنگی نفس

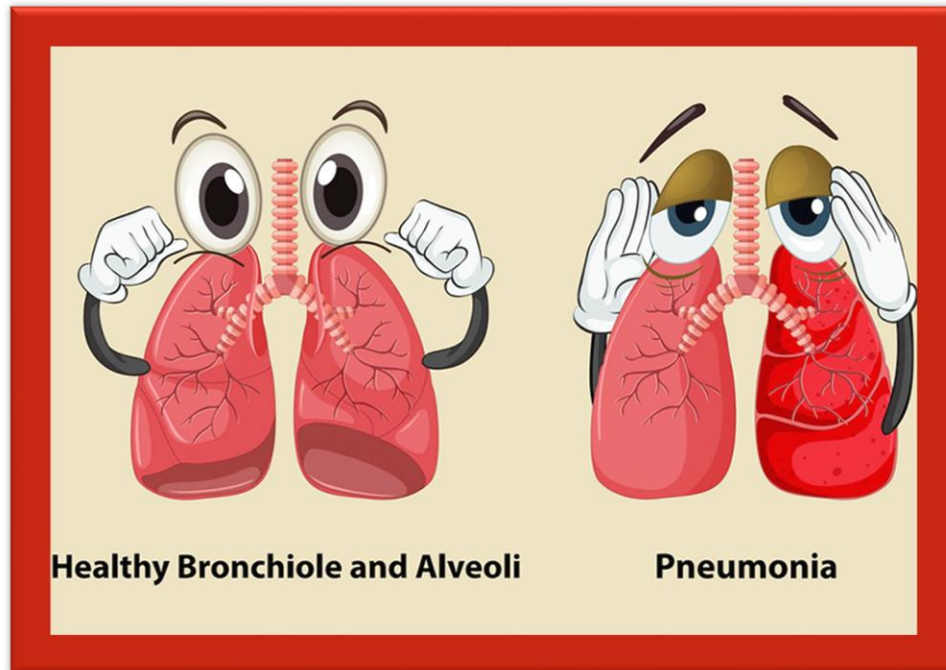
خس خس شدید قفسه سینه

افزایش ضربان قلب

کاهش فشارخون

کاهش سطح هوشیاری

سرفه های خشک و سخت مکرر



خود مراقبتی در منزل :

حفظ روحیه و اجتناب از عوامل اضطراب آور

نوشیدن مایعات کافی

تخلیه ترشحات

فیزیوتراپی قفسه سینه در صورت لزوم

توجه به استراحت و اجتناب از فعالیت بیش از حد

توجه به رژیم غذایی

ترک سیگار

مرطوب نگه داشتن هوای اتاق

واکسیناسیون در صورت توصیه پزشک

رعایت بهداشت

اجتناب از حضور در محیط های آلوده به گرد و غبار



در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۱۳-۸ با کارشناس

کلینیک پرستاری آموزش سلامت

بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت:

۳۵۰۶۲۱۷۱