



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

پنومونی در بزرگسالان

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

تایید کننده: دکتر محمد صادق قاسم پور متخصص

داخلی

منبع: برونر و سودارث 2014

مراقبت

- در بررسی‌های تشخیصی که ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش‌های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد، همکاری کنید.

- در هنگام استراحت سر تخت را بالا ببرید و به منظور تنفس راحت‌تر از خوابیدن به پشت اجتناب کنید

- ترشحات ریه‌های خود را تخلیه کنید

- در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت‌تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)

- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه‌ای انجام دهید.

- به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.

- برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

- با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.

- جهت تخفیف درد سینه می‌توان از یک بالشکت ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.

- در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.

تغذیه

- در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا اختلال تنفسی شدید، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم، مایعات وریدی جایگزین آن می‌شود.

- رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه‌ها و سرفه نشود و همچنین مقدار مصرفی در هر وعده هم کاهش پیدا کند

- با صلاحدید پزشک، پس از شروع رژیم به منظور رقیق شدن مخاط ریه‌ها از مایعات به مقدار کافی استفاده کنید
- پزشک و کارشناس تغذیه می‌تواند در انتخاب رژیم غذایی مناسب به شما کمک کند.

فعالیت

- تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌توانید به تدریج از سر بگیرید.

- انجام فعالیت‌های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود تنظیم کنید و از فعالیت‌هایی خارج از حد توانتان اجتناب کنید

- اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می‌شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید.

- در محیط آرام و بی صدا استراحت کنید

- رعایت بهداشت فردی مانند شست‌وشوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

داروها

- ممکن است آنتی‌بیوتیک 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 می‌شود که نیازمند همکاری با پرستار می‌باشد.

رژیم غذایی و تغذیه

- از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده‌های زیاد مصرف کنید.

- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل 8 یا 10 لیوان در روز آب بنوشید.

- از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی‌های گرم حاوی عسل استفاده کنید.

- مصرف نمک، چربی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

فعالیت

- استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش‌ازحد که ممکن است نشانه‌های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمائید.

- از رفتن به محل‌های آلوده به گردوغبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید (در روزهای آلودگی هوا از تردد غیرضروری خودداری کنید)

مراقبت

- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه‌ای انجام دهید.

- در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت‌تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)

- به طور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.

- برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.

- با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.

- از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید

- از فعالیت‌هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و ...) می‌شود، پرهیز کرده و استراحت نمائید.

- بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.

- در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.

دارو

- داروهای آنتی‌بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید.
- در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه‌های هوایی، آن‌ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

- در صورت داشتن تنگی نفس، خس‌خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشارخون، اضطراب، سرفه‌های خشک و سخت در سایر موارد نگران کننده و اورژانسی



وبسایت: neyrishp.sums.ac.ir
شماره تماس: 024301113
پورتفون: 02430116

با استفاده از نرم‌افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می‌توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.