

## چند نکته مهم:

- ❖ سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- ❖ اول پاییز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا با پزشک خود مشورت نمایید .
- ❖ از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت دوره هایی از استراحت به گنجانید .
- ❖ در هوای آلوده از منزل خارج نشوید .
- ❖ از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند : غذا های چرب ، سرخ شده و پر ادویه خودداری نمایید.



- از تماس با افراد مبتلا به سرما خوردگی خودداری کنید .



- از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبو کننده ، وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید.
- سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.
- از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمایید.
- در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

منبع: بروئر و سودارت-بخش تنفس 2020

شماره تلفن بیمارستان: 054-33295573

شماره داخلی: 1230 آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

\*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/<https://alihos.zaums.ac.ir>



کد سند: AE/AB/HES/BR-RES/04/01  
تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1  
تاریخ بازنگری: 1402/1/20

## ذات الریه (پنومونی) چیست؟



ناظر علمی: دکتر طباطبائی

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

## رژیم غذایی:

ممکن است به علت تنگی نفس و خستگی اشتهای شما کاهش یابد. اگر بیماری قلبی ندارید مایعات فراوان ( 8-12 لیوان) بنوشید زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک می کند. رژیم غذایی مناسب شامل همه ی گروه های غذایی استفاده نمایید، و برای افزایش ایمنی از مواد غذایی مانند: پرتقال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.

هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید و از ماسک هنگام خروج از منزل استفاده کنید.



✓ کاهش فشار خون

✓ گیجی

## درمان طبی:

درمان به صورت سرپایی و یا پس از بستری در بیمارستان با استفاده از آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی انجام می گردد.

## آموزش به بیمار در حین بستری:

- تنفس عمیق انجام دهید.
- سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
- مرتب تغییر وضعیت داده و ورزش های تنفسی را با کمک پرسنل انجام دهید.
- بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- از مصرف الکل خودداری نمایید.
- از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- بهداشت فردی خود را برای پیشگیری از انتقال عفونت رعایت کنید.
- دست های خود را با آب و صابون بشویید.

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد میشود این عوامل معمولا از سیستم تنفسی فوقانی وارد میشوند، ولی همیشه ایجاد بیماری نمیکنند در صورتی که سیستم ایمنی بدن دچار ضعف شده باشد، ورود عوامل طبیعی دهان و حلق به ریه باعث ایجاد پنومونی میگردد.

## عوامل خطر:

شامل وضعیت هایی که مانع از تخلیه ترشحات ریه میشود مانند: بی حرکتی طولانی، تنفس سطحی، کاهش سرفه، سیگار کشیدن، بیماری های مزمن ریوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی و سرطان، وضعیت های ممنوعیت خوردن از طریق دهان، بیهوشی عمومی، سن بالا و درمان با آنتی بیوتیک.

## علائم و نشانه ها بیماری:

سردرد، تب مختصر، درد سینه، احساس کسالت، تنگی نفس، سرفه، درد عضلانی

✓ عوارض بیماری

✓ نارسایی تنفسی

✓ عفونت شدید