



۷- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های ک، ث، آ و اسید فولیک باشد.

۸- غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید.

۹- از روغن های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.

علائم خطر یا هشدار بیماری:

در صورت بروز علائم زیر به بیمارستان مراجعه نمایید:

- * تنگی نفس شدید
- * تب و لرز
- * خلط خونی
- * درد قفسه سینه

۱۳. واکسیناسیون در افراد در معرض خطر توصیه می شود (افراد مسن واکسن هایی که بیشتر توصیه به آنها شده است آنفلوآنزا و پنوموکوک می باشد).

۱۴. در هوای آلوده از منزل خارج نشوید و هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.

۱۵. از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.

۱۶. از مصرف غذاهای تحریک کننده مانند غذای چرب سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید.

۱۷. از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوشبو کننده وایتکس و شیشه شوی خودداری کنید.

۱۸. از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری کنید و در بین فعالیت دوره هایی از استراحت داشته باشید.

۱۹. در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی مناسب بیماری:

۱- مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید.

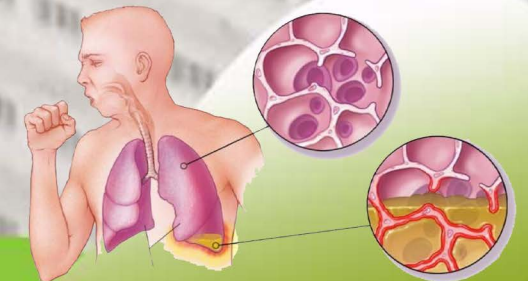
۲- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

۳- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید.

۴- از مصرف قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمائید.

۵- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.

۶- مایعات بیشتر بنوشید.



پنومونی (عفونت ریه)

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/IN -KH-01-09

در صورت ابتلا به پنومونی چه اقداماتی انجام

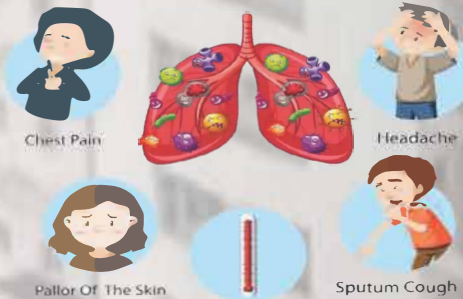
دهیم؟

۱. داروهایی که پزشکان تجویز می‌کنند بموقع مصرف نمایند.
۲. دوره درمانی با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
۳. از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده کنید. بیشتر علائم مانند درد قفسه سینه و تب در عرض چند روز بعد از درمان تخفیف می‌یابد.
۴. سرفه معمولاً ۲ تا ۳ هفته طول کشد تا برطرف شود، ولی خستگی و ضعف ممکن است ماه‌ها زمان ببرد تا به طور کامل برطرف گردد.
۵. سرفه کنید تا ترشحات ریوی خارج گردد.
۶. بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
۷. از سیگار کشیدن و مصرف الکل خودداری کنید.
۸. از خوابیدن طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
۹. بهداشت فردی خود را جهت پیشگیری از عفونت رعایت کنید. هنگام سرفه از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.
۱۰. به علت خستگی و تنگی نفس، اشتهای شما کاهش می‌یابد.
۱۱. اگر بیماری قلبی ندارید، طبق نظر پزشک مایعات فراوان حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. زیرا مصرف مایعات باعث رقیق شدن ترشحات شده و به خروج آن کمک کند.
۱۲. برای افزایش سیستم ایمنی بدن از مواد غذایی حاوی ویتامین C، پرتقال و نارنگی و انواع مغزها استفاده کنید.



علائم شایع ذات الریه عبارتند از :

- ← سرفه، گاهی اوقات همراه با خلط زرد، سبز یا به همراه رگه های خونی
- ← تنگی نفس
- ← درد قفسه ی سینه، که با نفس کشیدن تشدید می شود.
- ← تب، لرزهای گهگاهی
- ← کاهش اشتها
- ← ضربان قلب سریع، احساس خستگی و ضعف زیاد
- ← تهوع و استفراغ و اسهال
- ← پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی، ممکن است احساس خستگی، کوتاهی نفس و سرفه ی آزاردهنده و طولانی مدت را برای چند هفته داشته باشید که طبیعی است.



درمان ذات الریه (پنومونی) :

درمان اصلی پنومونی، آنتی بیوتیک صحیح بر اساس جواب آزمایشات می باشد و بیشتر افراد با استراحت در منزل حال عمومی بهتری پیدا می کنند.

اما افراد با بیماری شدیدتر باید در بیمارستان بستری شوند تا سطح اکسیژن خون آنها تحت نظر باشد و مایعات بصورت سرم برای آنها تجویز گردد.

سایر داروها: ضد تب،ها تسکین دهنده های درد، ضد سرفه ها و خلط آور

پنومونی که نام قدیمی آن ذات الریه است عفونت یا التهاب شدید یک یا هر دو ریه به صورت همزمان است که سبب بروز علائم تنفسی می شود. در این بیماری حبابچه های هوایی موجود در ریه ها پر از چرک و سایر مواد مایع می شود و رسیدن اکسیژن به خون با مشکل مواجه می گردد. اگر اکسیژن موجود در خون شما کاهش یابد سلولهای بدن شما به درستی کار خود را انجام نخواهند داد.

عوامل مختلفی در ایجاد عفونت ریه نقش دارند از جمله:

- ۱- ویروسها، باکتریها، قارچها و انگلها. در بیشتر موارد، نوعی استرپتوکوک مسئول عفونت باکتریایی ریه است.
- ۲- استنشاق مواد شیمیایی مانند بخارهای سمی و مواد حساسیت زا که باعث التهاب ریه می شوند.
- ۳- مواجهه با موادی که در محیط کار یا محیطهای دیگر وجود دارند و باعث التهاب بافت ریه می شود، مثال برخی کشاورزان در اثر تنفس گرد و غبار یا سموم شیمیایی دچار التهاب ریه می شوند.
- ۴- گاهی استفراغ باعث ایجاد پنومونی می شود. با استفراغ، بخشی از محتویات معده وارد ریه ها می شود و موجب التهاب ریه ها می گردد.

