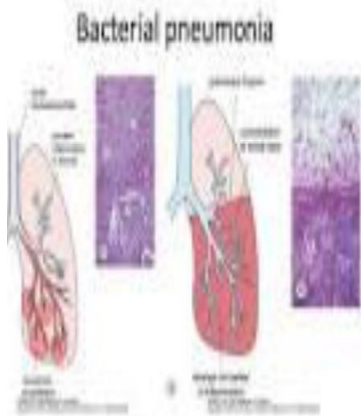




پنومونی



فعالیت و تغذیه در پنومونی باکتریایی

تا هنگام کاهش تب و برطرف شدن درد و کوتاهی نفس در بستر استراحت نمایید. پس از درمان ، فعالیت های طبیعی خود را هر چه سریع تر از سر بگیرید. رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را افزایش دهید، هر ساعت حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی های دیگر بنوشید. افزایش مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک میکند.

ویروسی:

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می توان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد. رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هر طریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. هر ساعت باید حداقل یک لیوان پر، مایعات مصرف شود. اینکار به رقیق تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.

۷. اگر فرد پیری هستید ممکن است بعد از پنومونی به مدت طولانی تری دچار ضعف و خستگی شوید و باید برای خروج ترشحات و انبساط ریه ها ورزش های تنفسی انجام دهید.

۸. در صورت مشاهده این علائم سریعا با پزشک معالجتان تماس بگیرید:

سختی در تنفس، بدتر شدن سرفه، افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل نسبت به دارو

۹. تمرینات تنفسی را جهت خروج خلط و تمیز شدن راههای هوایی و بهبود اتساع ریه انجام دهید.

۱۰. از کشیدن سیگار اجتناب کنید.

۱۱. از استرس، خستگی، تغییرات ناگهانی درجه حرارت و مصرف زیاد الکل اجتناب نمایید چون مقاومت در برابر پنومونی را کاهش می دهد.

۱۲. تغذیه و استراحت کافی داشته باشید.

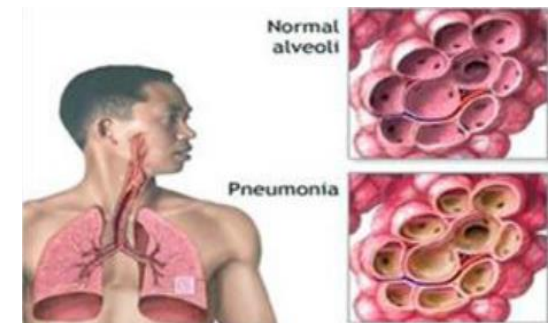


پنومونی چیست

پنومونی عفونت یک یا هردو شش است که معمولاً علت آن باکتریایی، ویروسی و یا قارچی است.

علائم شایع پنومونی باکتریایی

- تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتیگراد و لرز
- کوتاهی نفس
- سرفه همراه با خلط حاوی خون یا رگه های خونی
- تنفس سریع
- درد سینه که با نفس کشیدن بدتر می شود.
- درد شکم
- خستگی
- کبودی لبها و ناخن ها



پنومونی ویروسی

غالباً بیشتر از نوع باکتریایی دیده می شود و با علائم زیر همراه است:

۱. تب و لرز
۲. درد عضلانی و خستگی
۳. سرفه با یا بدون خلط
۴. تنفس سریع همراه با دشواری (گاهی)
۵. درد سینه
۶. گلو درد
۷. بی اشتها
۸. بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن
۹. کبودی ناخن ها و پوست

عوامل افزایش دهنده خطر

۱. سن (نوزادان، شیرخواران و بزرگسالان بالای ۶۰ سال)
۲. تجویز داروهای ضد سرطان
۳. استعمال دخانیات
۴. جراحی اخیر
۵. نا مطلوب بودن وضعیت سلامت عمومی
۶. زندگی در شرایط پر جمعیت یا غیر بهداشتی
۷. ضعف دستگاه ایمنی
۸. اعتیاد به الکل
۹. بستری بودن در بیمارستان

۱۰. بیماری های تضعیف کننده مقاومت بدن نظیر

بیماری های قلبی و سرطان

عواقب مورد انتظار

در پنومونی باکتریایی معمولاً با درمان در عرض ۱-۲ هفته بهبود می یابد، ولی در خردسالان یا سالمندان ممکن است بیشتر به طول انجامد. در پنومونی ویروسی معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته بهبود می یابد. خستگی پس از بیماری ویروسی شایع است.

توصیه های پس از ترخیص

۱. ترشحات دفعی (خلط) را در ظرف مخصوصی قرار داده و از بین ببرید.
۲. بینی و دهان خود را به هنگام عطسه و سرفه بپوشانید.
۳. دست های خود را پس از عطسه و سرفه حتما بشوید.
۴. خطر عود مجدد و ابتلا به عفونت وجود دارد پس در مراقبت از خود کوشا باشید.
۵. آنتی بیوتیک ها و سایر داروهای تجویز شده را سر موعد مقرر در خانه مصرف نمایید.
۶. بعد از برطرف شدن تب بتدریج فعالیت خود را شروع کنید.