



پنومونی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

تغذیه

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

فعالیت

- ❖ تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است پس از آن فعالیت های طبیعی را می تواند به تدریج از سر بگیرد

مراقبت

- ❖ بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط ، آزمایش های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد.
- ❖ نفس عمیق بکشید در صورت دیسترس تنفسی، اکسیژن درمانی لازم است.
- ❖ برای اینکه بیماریک پوزیشن راحت تر داشته باشد سرتخت را بالا ببرید .انجام فیزیوتراپی قفسه سینه در حد تحمل انجام می شود.
- ❖ تغییر پوزیشن دوره ای بیمار برای بهبود ترشح برونش و بهبود اتساع و تهویه تمام نواحی ریه باید انجام شود، از یکطرف به طرف دیگر و از جلو به عقب، در صورت لزوم از ساکشن استفاده شود.



پنومونی

- ❖ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالشک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید
- ❖ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم را با تیم مراقبتی داشته باشید.

داروها

- ❖ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
- ❖ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز ممکن است کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.
- ❖ داروهای آنتی بیوتیک (جهت از بین بردن عفونت ها)، گشاد کننده ریه ها (جهت برطرف شدن تنگی نفس)، کورتیکواستروئیدها (از بین بردن التهاب) و سرم (از بین بردن کم آبی و تزریق داروها) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان های تعیین شده توسط پرستار به شما داده می شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ از غذاهای پرکالری و پرپروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید.
- ❖ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل ۸ یا ۱۰ لیوان در روز بنوشید.

فعالیت

- ❖ استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.

مراقبت

- ❖ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- ❖ در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر 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.
- ❖ از افزایش فعالیت هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) می شود، پرهیز کرده و استراحت نمایید. در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید
- ❖ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- ❖ در صورت داشتن تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید
- ❖ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر بیمار را فراهم کنید.
- ❖ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.