

بیماری التهابی بافت ریه است که توسط عوامل عفونی ایجاد میشود. این عوامل معمولاً از سیستم تنفسی فوقانی وارد میشوند، ولی همیشه ایجاد بیماری نمی کنند. در صورتیکه 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 ی ترشحات ریه می شود مثل: بی-حرکتی-طولانی، تنفس-سطحی، کاهش-سرفه، سیگار-کشیدن، بیماریهای 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 های بیماری:

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

### عوارض بیماری

\* نارسایی تنفسی

\* عفونت شدید

\* کاهش فشارخون

\* گیجی

### راههای تشخیص:

\* معاینه جسمی و گرفتن شرح حال دقیق از شما توسط پزشک.  
\* گرفتن عکس سینه.  
\* بررسی خلط.  
\* سایر روش های تشخیصی.

### 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 ورزشهای 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 (هنگام سرفه سر خود را به طرف دیوار برگردانید، از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید).

### رژیم غذایی:

\* ممکن است به علت تنگی نفس و خستگی اشتهای شما کاهش یابد، اگر بیماری قلبی ندارید مایعات فراوان (12-8 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: پرتغال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.

### چند نکته ی مهم:

\* سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از

# ذات الریه (پنومونی) چیست؟



\* از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.



\* از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو 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.

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 بگنجانید.

\* در هوای آلوده از منزل خارج نشوید .

\* هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب

پوشید.

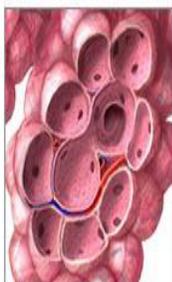
\* از ماسک یا شالگردن هنگام خروج از منزل.

به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.

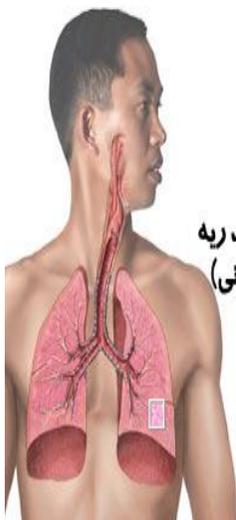
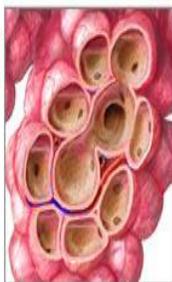


\* از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند : غذاهای چرب، سرخ شده و پرادویه خودداری نمایید.

ریه سالم



عفونت ریه (پنومونی)



بمفالت آموزش مددجو