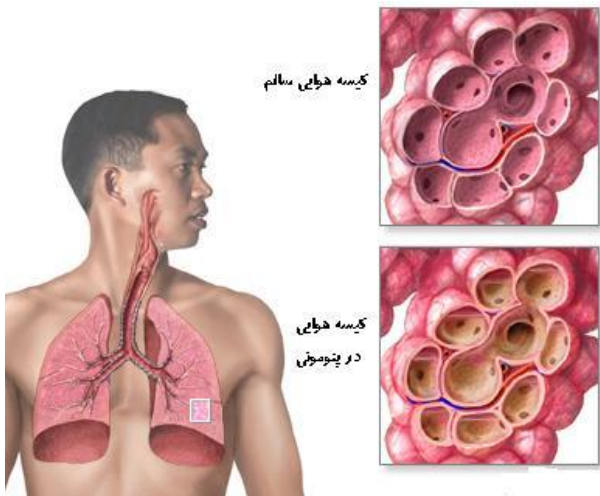




# پنومونی یا سینه پهلو



تهیه کننده : سلیمه پورمند (کارشناس پرستاری)  
بیمارستان امام حسن مجتبی (شهرستان داراب)  
پاییز ۹۸

## علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس:

۱. اگر تنفس تند یا دردناک دارید.
۲. اگر سردردهایتان بیشتر شده است.
۳. اگر سرفه خونی یا تغییر رنگ خلط دارید.
۴. اگر کاهش وزن و تعریق شبانه پیدا کرده اید
۵. اگر انتهای انگشت هایتان آبی شده است.
۶. اگر درد قفسه سینه دارید که با نفس کشیدن بدتر می شود.

### منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث  
۲۰۱۸

کد مستند سازی : PPH.IN 5

## ۳. خود مراقبتی:

- استفاده از بخور گرم.
- ۳-۲ بار در ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید.
- سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.
- داشتن تغذیه سالم.
- تهویه مناسب محل کار و زندگی.
- شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب (با نظر پزشک) از استامینوفن و پروفن استفاده کنید.
- در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای موسوم به NSAIDS (دیکلوفناک، ناپروکسن، سلکسیب، مفنامیک اسید، ایندومتاسین) دارید نباید از پروفن استفاده کنید.
- استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است. نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد.
- مایعات فراوان بنوشید.
- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- هوای اتاق مرطوب باشد.
- به اندازه کافی استراحت کنید.



## درمان در بیمارستان:

درمان در بیمارستان شامل مایع درمانی وریدی، آنتی بیوتیک و در صورت نیاز اکسیژن درمانی خواهد بود، در موارد خیلی شدید، سیستم تنفسی ممکن است نیاز به دستگاه تنفس دهنده داشته باشد که این کار با بستری کردن بیمار در ICU انجام خواهد شد.



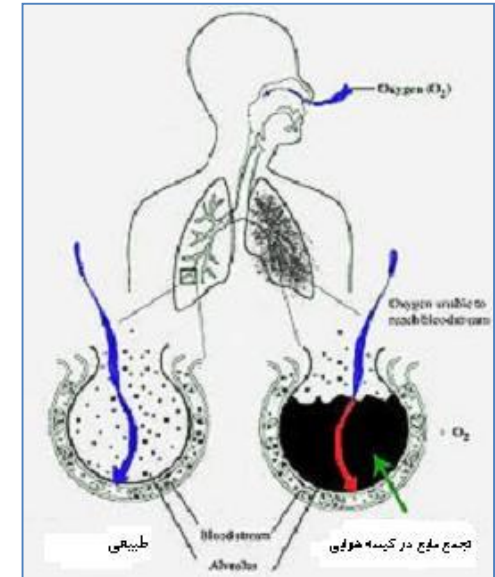
## نکته:

پنومونی معمولا از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا نمی کند ولی بهتر است افرادی که ضعف یا نقص سیستم ایمنی بدن دارند از افراد مبتلا دور باشند.



### پنومونی چیست؟

پنومونی عبارت است از التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت



### شیوع:

بیماری بسیار شایعی است که میلیونها نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می دهد و علائم و نشانه های آن می تواند بسیار خفیف تا کشنده متغیر باشد. علیرغم پیشرفتهای فراوان در علم پزشکی و تولید آنتی بیوتیکهای قوی موجب مرگ میلیونها نفر در سراسر جهان می شود(هفتمین عامل مرگ و میر در کشور آمریکا)کماکان مسئول یک پنجم مرگ و میرها در اطفال است.

**نکته:** علائم پنومونی در عرض ۴۸-۲۴ ساعت ممکن است به طور ناگهانی تشدید شود.

### علائم شایع:

- سرفه: که ممکن است خشک یا همراه با خلط غلیظ
- زرد، سبز، قهوه ای و یا همراه رگه های خون باشد.
- تنفس مشکل: ممکن است سریع و سطحی باشد و حتی در موقع استراحت هم فرد دچار سختی در تنفس باشد.
- بی اشتها
- تب یا لرز شدید
- ضربان قلب تند
- درد در قفسه سینه
- احساس ضعف عمومی

### علائم کمتر شایع:

- سرفه خونی
- سر درد
- ضعف مفرط
- تهوع یا استفراغ
- تنفس صدادر
- درد مفاصل و عضلات
- گیجی و کاهش سطح هوشیاری (به ویژه در افراد مسن)

### علل به وجود آورنده پنومونی:

- انواع مختلفی از باکتری ها، ویروسها و قارچها می توانند موجب پنومونی یا عفونت ریه گردند.
- وارد شدن مقدار کمی غذا، استفراغ، مایعات از دهان به داخل ریه ها می تواند عامل پنومونی باشد.

### مواردی که خطر ابتلا به پنومونی را بالاتر می برد:

- سیگار کشیدن یا استنشام هوای آلوده
- بیماری های مزمن ریه
- بیماری های قلبی، دیابت، سیروز کبدی
- اختلالات مغزی مثل: سکته مغزی، زوال عقل
- بدنبال ضربات و جراحی سرطان دهان، گلو و گردن

### تشخیص:

- عکس ریه
- اسکن ریه
- ABG
- CBC
- کشت خلط
- برونکوسکوپی
- توراکوسنتز (کشیدن مایع از ریه)

### درمان:

پنومونی خفیف با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و آنتی بیوتیک قابل درمان است. نوع شدید ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد.

### درمان در منزل:

#### ۱. رعایت بهداشت:

- پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده چون برخی میکروبها می توانند تا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند.
- شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران

#### ۲. اقدام به واکسیناسیون

بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسانیکه پیوند عضو داشته اند، مبتلایان به آمفیزم)