



❖ تغذیه

- ✓ در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا اختلال تنفسی شدید، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم، مایعات وریدی جایگزین آن می‌شود.
- ✓ رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه‌ها و سرفه نشود و همچنین مقدار مصرفی در هر وعده هم کاهش پیدا کند
- ✓ با صلاحدید پزشک، پس از شروع رژیم به منظور رقیق شدن مخاط ریه‌ها از مایعات به مقدار کافی استفاده کنید
- ✓ پزشک و کارشناس تغذیه می‌تواند در انتخاب رژیم غذایی مناسب به شما کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌توانید به تدریج از سر بگیرید.
- ✓ انجام فعالیت‌های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود تنظیم کنید و از فعالیت‌هایی خارج از حد توانتان اجتناب کنید

❖ مراقبت

- ✓ در بررسی‌های تشخیصی که ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش‌های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد، همکاری کنید.
- ✓ در هنگام استراحت سر تخت را بالا ببرید و به منظور تنفس راحت تر از خوابیدن به پشت اجتناب کنید
- ✓ ترشحات ریه‌های خود را تخلیه کنید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
- ✓ برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای انجام دهید.
- ✓ 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.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه می‌توان از یک بالشتک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- ✓ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
- ✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می‌شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید.
- ✓ در محیط آرام و بی صدا استراحت کنید
- ✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

❖ داروها

✓ ممکن است آنتی بیوتیک جهت درمان از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود که نیازمند همکاری با پرستار می باشد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار



حین ترخیص

پنومونی بزرگسالان

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید.
- ✓ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل ۸ یا ۱۰ لیوان در روز آب بنوشید.
- ✓ از مواد غذایی مفید برای کاهش التهاب گلو مانند نوشیدنی های گرم حاوی عسل استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک، چربی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

❖ 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.
- ✓ از رفتن به محل های آلوده به گرد و غبار و تردد در هوای آلوده خودداری کنید (در روزهای آلودگی هوا از تردد غیرضروری خودداری کنید)

❖ 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.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- ✓ از سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید
- ✓ از فعالیت هایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) می شود، پرهیز کرده و استراحت نمایید.
- ✓ 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.

❖ دارو

- ✓ داروهای آنتی بیوتیک را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ داروهای خود را به طور کامل و در زمان مقرر مصرف کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای گشاد کننده راه های هوایی، آن ها را به صورت دقیق و صحیح مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت
- ✓ در سایر موارد نگران کننده و اورژانسی