

عوامل خطر پنومونی یا سینه پهلو

- سیگار کشیدن
- سن بالای ۶۵ سال
- سیستم ایمنی ضعیف
- سن نوزادی تا ۲ سالگی
- در افرادی که در بلع مشکل دارند مانند فردی که دچار سکتۀ مغزی شده است
- در افرادی که بی تحرک و یا کم تحرک هستند بدلیل اینکه به خوبی قادر به خارج کردن ترشحات ریه نمی باشند.
- افراد در معرض تحریک کننده های ریه مثل آلودگی و مواد شیمیایی
- شرایط پزشکی خاص مزمن مانند آسم، فیبروز کیستیک، دیابت یا نارسایی قلبی

راههای تشخیص

- ◇ بررسی علائم بالینی و معاینات جسمی
- ◇ عکس قفسه سینه، سی تی اسکن ریه
- ◇ برونکوسکپی در صورت وجود عفونت حاد شدید مبتلایان به عفونت مزمن یا مقاوم و یا بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی



انواع پنومونی

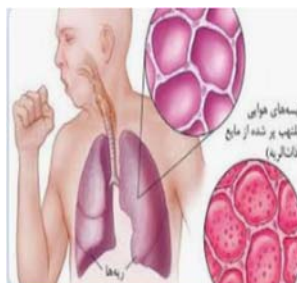
پنومونی اکتسابی از جامعه این نوع پنومونی در بیمارانی است که بیماری را از جامعه و در زندگی روزمره و نه به دلیل بستری در بیمارستان کسب می کنند.

پنومونی اکتسابی از بیمارستان که معمولاً جدی تر از پنومونی اکتسابی از جامعه است. این نوع پنومونی زمانی اتفاق می افتد که بیمار عفونت راطی اقامت در بیمارستان کسب نماید.

پنومونی ناشی از آسپیراسیون یعنی موادی که ممکن است به ریه وارد شود همانند محتویات معده، پریدن غذا به ریه هنگام خوردن غذا، مواد شیمیایی و گازهای محرک.

علائم پنومونی

- سرفه گاهی اوقات همراه با خلط زرد، سبز و یا همراه با رگه های خونی
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه، که با نفس کشیدن تشدید می شود.
- تغییر رنگ پوست و یا آبی رنگ شدن آن
- تب
- لرزهای گهگاهی
- کاهش اشتها
- ضعف



بیماری ذات الریه چیست؟

پنومونی یا ذات الریه به عفونت در ریه ها می گویند که توسط باکتری، ویروس و قارچ ها ایجاد شوند. این بیماری با التهاب و بروز تورم در بافت ریه، تجمع چرک و مایعات را در آن ناحیه ایجاد می کند. به این بیماری ریوی که با تب و سرفه مداوم همراه خواهد بود سینه پهلو هم می گویند.

آیا ذات الریه یا سینه پهلو مسری است؟

میکروب هایی که باعث ایجاد ذات الریه می شوند مسری هستند. این بدان معنی است که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند. هر دو ذات الریه ویروسی و باکتریایی می توانند:

- ◆ از طریق استنشاق قطرات موجود در هوا ناشی از عطسه یا سرفه به دیگران سرایت کنند.
- ◆ همچنین با تماس با سطوح یا اشیاء آلوده به باکتری ها یا ویروس های عامل ذات الریه، می توانید مبتلا شوید.

برای درمان عفونت ریه باید ابتدا پیشگیری کنید و

این کار با رعایت بهداشت ممکن است.

پنومونی چیست؟



درمان بیماری

- دارو درمانی: تجویز آنتی بیوتیک مناسب برحسب نوع عامل ایجاد کننده
- در عفونت های ویروسی: درمان های حمایتی مثل مایع درمانی، استراحت، استفاده از بخور گرم، تجویز آنتی هیستامین ها ضد سرفه و در صورت کمبود اکسیژن، تجویز اکسیژن و حمایت تنفسی از بیمار بعمل می آید.

مراقبت از خود

فعالیت:

- * توجه به استراحت در بستر در مرحله حاد بیماری، حفظ وضعیت نیمه نشسته، تغییر وضعیت و انجام تنفس عمیق و سرفه
- * سطح فعالیت بتدریج بر اساس توانایی بیمار شروع شده و افزایش داده شود. از انجام فعالیت های سنگین اجتناب شود و استراحت به طور متناوب بین فعالیتها توصیه می شود.

تغذیه:

- * توصیه به مصرف مایعات فراوان حداقل ۸ لیوان روزانه
- * توصیه به مصرف رژیم غذایی پرکالری و پرپروتئین
- * توصیه می شود که مواد غذایی در وعده های زیاد و با حجم کم میل شود.

سایر مراقبتها و توجهات:

- * در صورت تجویز آنتی بیوتیک ها توصیه می شود که تا تکمیل دوره درمان، مصرف داروها ادامه یابد.
- * در صورت تجویز داروهای ضد سرفه، توصیه می شود که برای سرفه ی موثر، بیمار در وضعیت نشسته قرار بگیرد و پس از انجام چند نفیس عمیق، سرفه کند.

* از تماس با محرکات سرفه مثل سیگار، گردو غبار و گرده گیاهان) اجتناب شود.

* توصیه به عدم مصرف سیگار

* اجتناب از مصرف الکل

* رعایت بهداشت فردی و آداب سرفه

* شستشوی دستها و پوشاندن دهان و بینی با دستمال و دفع

بهداشتی وسایل آلوده

راههای پیشگیری از پنومونی

- ۱- شستشوی کامل دستها قبل از غذا خوردن و پس از استفاده سرویس بهداشتی
- ۲- قطع سیگار و دود دست دوم
- ۳- استفاده از واکسن آنفولانزا و پنوموکوک پس از مشورت با پزشک
- ۴- پیشگیری از ورود مواد غذایی و ترشحات حلق به ریه با دادن وضعیت نیمه نشسته به بیمار، خصوصا ضمن تغذیه در بیمارانی که اختلال بلع دارند.
- ۵- رعایت بهداشت دهان و دندان
- ۶- رعایت رژیم غذایی سالم حاوی سبزیجات
- ۷- استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و پرازدحام مانند مترو و اتوبوس
- ۸- دور ماندن از افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا
- ۹- زدن ماسک به روش صحیح و رعایت فاصله ی یک متری با بیمار مبتلا به پنومونی