



خود مراقبتی در پنومونی

پنومونی

نیازها و اولویتهای آموزشی بیماران پنومونی

- آشنایی با بیماری و علل آن
- آموزش استفاده از اسپری ها و داروها
- آموزش استفاده از اکسیژن
- آموزش فیزیوتراپی تنفسی و سرفه موثر و تنفس لب غنچه ای
- آموزش محدوده فعالیتها و پوزیشن صحیح و مناسب هنگام فعالیت
- آموزش علایم هشدار بیماری
- آموزش رژیم غذایی
- آموزش مراقبت از خود در منزل
- ترک سیگار و دوری از عوامل تشدید کننده تنگی نفس

علت بستری و ماهیت بیماری

پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است که در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود
عفونت، بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده هوا به ریه ها را درگیر می کند

بخش هایی از ریه که دچار عفونت شده است توسط مایع پر می شود. این مایع حاوی گلبولهای سفید خون می باشد که با عفونت مقابله می کند

بینی انسان برای محافظت از میکروبها ، گردو غبار و دیگر عوامل عفونی از مخاط و مو پوشیده شده است . هنگامی که مخاط بینی قادر به جلوگیری از چنین اتفاقی نباشد این عوامل عفونی به قسمت های داخلی وارد شده و موجب بیماری می شود.

علل پنومونی

پنومونی توسط جرم ها(ارگانیزم های کوچکی که می توانند منجر به بیماری شوند)ایجاد می شود

ویروسها، باکتریها، قارچ ها، از جرم های ایجاد کننده پنومونی هستند

این جرم ها معمولا در ریه افراد سالم وجود ندارد. گاهی اوقات جرم ها توسط جریان خون به ریه ها می رسند ، ولی اغلب توسط قطرات ریز آب موجود در هوای تنفسی (قطرات تنفسی) به ریه ها منتقل می گردند

منبع این جرم ها افرادی هستند که با سرفه و عطسه کردن باعث انتشار جرم های موجود در قطرات تنفسی خود می شوند

علائم بیماری

تب و لرز و تعریق، سرفه خلط دار به رنگ زرد یا سبز آغشته به خون

تنفس سریع و تنگی نفس،تهوع و استفراغ،احساس خستگی و ضعف زیاد،ضربان قلب سریع ، بی اشتهاپی و درد قفسه سینه

نارسایی تنفسی

تغذیه و رژیم غذایی

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 می شود

رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه ها 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 ریه ها از مایعات به مقدار کافی استفاده کنید

پزشک و کارشناس تغذیه می تواند در انتخاب رژیم غذایی مناسب به شما کمک کند

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

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید

غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید

از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمائید

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید

رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد

غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید

از روغن های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید

فعالیت

تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیتهای طبیعی را میتوانید به تدریج از سر بگیرید

انجام فعالیت های بدنی را متناسب با زمان استراحت خود تنظیم کنید و از فعالیت هایی خارج از حد توانتان اجتناب کنید

در هنگام استراحت سر تخت را بالا ببرید و به منظور تنفس راحت تر از خوابیدن به پشت اجتناب کنید

ترشحات ریه های 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 بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید

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 نمائید

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)

توصیه های خودمراقبتی

سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید

در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری الزام با تیم مراقبتی داشته باشید

اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز میشود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید

اول پاییز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفولانزا، 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

در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید و داروهای تجویز شده را تا اتمام دوره مصرف کنید

هنگام بیرون رفتن از منزل ، لباس گرم و مناسب بپوشید

از استعمال دخانیات دوری کنید

بهداشت دهان خود را رعایت کنید

رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، و ماسک زدن در مکانهای شلوغ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است

آموزش در خصوص مصرف داروها

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

دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید

مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد

از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا" خودداری نمایید

در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیدارآوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت ساعت ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد

علائم خطر یا هشدار بیماری

در صورت بروز علائم فوق با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید

در صورت داشتن تب و لرز، خلط خونی، تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت

در سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

تشخیص‌های پرستاری شایع در بیماریهای تنفسی

اختلال در تبادل گاز

اختلال در تهویه خودبخودی

اختلال در پایش بیمار در هنگام جداسازی از ونتیلاتور

خطر خفگی

پاکسازی ناکارآمد راههای هوایی

خطر آسپیراسیون

نقص در مراقبت از خود

کاهش تحمل فعالیت

الگوی تنفس ناکارآمد

کمبود آگاهی

خطر سقوط

خستگی

تغذیه کمتر از نیاز بدن