



ذات الریه، عفونت در ریه ها می باشد که کیسه های هوایی را درگیر می کند و گاهی آن ها را با مایعات یا چرک پر می کند. ذات الریه می تواند توسط تعدادی از ارگانیسم های مختلف، از جمله باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها و همچنین آسپیراسیون (استنشاق) یک جسم خارجی ایجاد شود. پنومونی هر ساله میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می دهد؛ به ویژه کودکان زیر ۵ سال و بزرگسالان بالای ۶۵ سال و همچنین افرادی که در بیمارستان بستری هستند یا دارای بیماری های مزمن یا سرکوب سیستم ایمنی هستند.

علل شایع ذات الریه (پنومونی)

• باکتری ها

پنومونی باکتریایی شایع ترین نوع ذات الریه است که معمولاً با آنتی بیوتیک درمان می شود.

• ویروس ها

شایع ترین علت ذات الریه در کودکان زیر ۵ سال است. بیشتر افراد مبتلا به ذات الریه ویروسی طی یک تا سه هفته بدون درمان بهبود می یابند.

• قارچ

پنومونی قارچی معمولاً در افرادی که سیستم ایمنی بدن به خطر افتاده یا مشکلات سلامتی مزمن دارند، رخ می دهد.

• آسپیراسیون

پنومونی آسپیراسیون یا جمع آوری مواد عفونی در ریه ها به دلیل وجود یک جسم خارجی می تواند تنفس را دشوار کند.

این مشکل بیشتر در افراد مسن دیده می شود، که احتمالاً در بلع مشکل دارند. خطر پنومونی ناشی از آسپیراسیون در هنگام بیهوشی نیز بالا بوده و به همین دلیل است که از بیماران خواسته می شود قبل از عمل جراحی دریافت مواد خوراکی نداشته باشند.

عوامل خطر سبک زندگی در بروز ذات الریه

- سیگار کشیدن
- مواد مخدر یا استفاده بیش از حد از الکل
- سوء تغذیه
- ضعف سلامتی دندان ها

علائم ذات الریه

- تب، تعریق و یا لرز
- سرفه (اغلب شدید) که باعث ایجاد خلط می شود.
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه هنگام سرفه یا تنفس عمیق
- احساس ضعف و خستگی
- تغییر در وضعیت روانی در افراد ۶۵ سال و بالاتر
- از دست دادن اشتها
- حالت تهوع، اسهال یا استفراغ

تغذیه در ذات الریه (پنومونی)

- غلات کامل

محتوای کربوهیدرات موجود در تمام غلات مانند کینوا، برنج قهوه ای، جو دوسر و جو انرژی لازم را برای بدن فراهم می کند. ویتامین های گروه B و سلنیوم موجود در آن ها به ترتیب به تولید انرژی و کنترل دمای بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

- آب

نوشیدن مایعات فراوان بسیار توصیه می شود. نه تنها آب بلکه مایعات دیگری مانند آبمیوه ها به روان شدن مخاط در ریه ها و دفع سموم مضر و ذرات خارجی که باعث انسداد در مجاری تنفسی می شوند، کمک می کند.

- غذاهای غنی از پروتئین

غذاهایی مانند آجیل، دانه، لوبیا، گوشت سفید و ماهی های آب سرد مانند سالمون و ساردین خاصیت ضد التهابی داشته و همچنین در ترمیم بافت های آسیب دیده و ایجاد بافت های جدید در بدن کمک کننده اند.

- سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگی مانند کلم، کاهو و اسفناج مملو از مواد مغذی بوده و حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که بدن را در برابر عوامل عفونی محافظت می کنند.

- میوه ها

مرکبات که غنی از ویتامین C اند مانند پرتقال و همچنین انواع توت ها و کیوی در تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند و در نتیجه بهبودی تسریع می یابد. میوه ها همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که بدن را در برابر عوامل خارجی محافظت می کند.

- پروبیوتیک

غذاهایی مانند ماست حاوی پروبیوتیک هایی هستند که مانع از رشد پاتوژن های ناشی از پنومونی می شوند و همچنین با افزایش باکتری های خوب موجود در روده سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

- عسل

عسل در درمان سرفه و سرماخوردگی (از علائم ذات الریه) مؤثر است و دارای خواص ضد باکتریایی و ضد میکروبی می باشد.

- چای شنبلیله

چای شنبلیله ممکن است در درمان سرفه مداوم که در پنومونی تجربه می شود، کمک کند. همچنین تخم شنبلیله می تواند به فرد در تعریق کمک کند که باعث کاهش دمای بدن در هنگام تب می شود.

- زردچوبه

به عنوان یک موکولیتیک عمل می کند؛ به این معنی که در شکستن و روان کردن مخاط و جلوگیری از صدمه به مجاری برونش که منجر به تنفس آسان می شود، کمک می کند. حتی زردچوبه دارای خواص ضد التهابی بوده که باعث کاهش درد قفسه سینه می شود. این ماده خوراکی هم با شیر و هم به صورت چای قابل مصرف است.

• زنجبیل

زنجبیل دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی بوده و به کاهش درد قفسه سینه کمک می کند.