



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

پنومونی در بزرگسالان

❖ 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 می شود.
- ✓ رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه ها و سرفه نشود و همچنین مقدار مصرفی در هروعهده 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.

❖ فعالیت

- ✓ تا هنگام فروکش کردن تب ، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت های طبیعی را می توانید 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.

❖ مراقبت

- ✓ در بررسی های تشخیصی که ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش های 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 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 لب های 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 هوایا بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه می توان از یک بالش تک 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 می شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
- ✓ 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 عفونت های 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.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143