



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پنومونی در بزرگسالان

❖ 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 8 یا 10 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 لبهای 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 بخورگرم 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.

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