

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پنومونی

❖ رژیم غذایی

✓ تغذیه مناسب بخصوص در کودکان عامل مهمی در پیشگیری از عفونت های ریه است. لذا در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده های غذایی از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید . بهتر است از غذاهایی مانند سوپ ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.

✓ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل ودانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند، خودداری کنید.

✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه ومحرک برای کودک خودداری کنید.

✓ به کودک اجازه دهید رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشدو مایعات کافی مصرف نماید.

❖ فعالیت

✓ انجام فعالیت های متناسب با سطح تحمل و سن کودک از طریق برنامه ریزی، به طوری که با استراحت کودک تداخل ننماید.

❖ مراقبت

✓ ممکن است کودک برای چند هفته پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی، احساس خستگی، کوتاهی تنفس و سرفه های آزار دهنده و طولانی مدت را داشته باشد که طبیعی است.

✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار وبخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت ترکودک فراهم کنید.

- ✓ برای اینکه کودک یک پوزیشن راحت تر داشته باشد سرتخت را بالا ببرید.
- ✓ از تماس کودک با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی خودداری کنید و از حضور کودک در محل هایی که احتمال آلودگی در آنها بیشتر است خودداری کنید.
- ✓ از مواجهه با سرما یا خیس بودن لباس کودک در هوای سرد خودداری کنید.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه می توان از یک بالشتک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- ✓ برای کودک در خروج وی از منزل به خصوص در باد و کوران از ماسک (در صورت تحمل) و شال استفاده کنید. تهویه اتاق کودک مناسب باشد.
- ✓ ظروف و لیوان آب کودک را جدا کنید و دست های خود را مرتب بشویید، به خصوص اگر شما به اشیاء یا دستمال های کثیف دست می زنید.
- ✓ کودکانی که مبتلا به این بیماری شده اند حتی پس از بهبود نیز ریه های حساس تر نسبت به دیگران داشته و همواره باید جوانب احتیاط را رعایت کنید: مواردی همچون بوی سیگار، حشره کش ها، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شو، عطر گله ها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان و ... از مواردی است که همواره باید رعایت کنید.
- ✓ با درمان به موقع عفونت های ساده تنفسی احتمال عفونت ریه را کاهش دهید.

♦♦ دارو

- ✓ بسته به نوع و شدت بیماری ممکن است درمان خوراکی یا تزریقی استفاده شود (از داروهای ضد باکتری، ویروس و قارچ نیز استفاده می شود). فیزیو تراپی قفسه سینه و اکسیژن درمانی از درمان های اصلی بیماری محسوب می شوند.
- ✓ داروهای کودک را تا تکمیل دوره درمان استفاده کنید و از قطع خود سرانه آن خودداری کنید.
- ✓ در اول پاییز در مورد تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک معالج مشورت کنید.
- ✓ هیچگاه سر خود دارو به خصوص آنتی بیوتیک و داروهای کورتون دار به کودک ندهید.

♦♦ زمان مراجعه بعدی

- ✓ مشکل در تنفس یا تنفس غیرطبیعی سریع، ناخن ها و لب ها دارای رنگ مایل به آبی یا خاکستری باشند،

تب بالاتر از (38 درجه سانتیگراد) و اگر تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس میکشد، عضلات بین دنده ای در هنگام تنفس تو کشیده می شود.

✓ جهت پیگیری درمان، قبل از اتمام دارو به پزشک معالج مراجعه نمائید.

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

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

034 31328143