



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پنومونی در بزرگسالان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص پنومونی در بزرگسالان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ 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 میشود.
- ✓ 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.

❖ 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.

❖ مراقبت

- ✓ در بررسی های تشخیصی که ممکن است شامل کشت خلط، آزمایشهای 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 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 بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید .
- ✓ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم برروی قفسه سینه استفاده کنید .
- ✓ در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید .
- ✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز میشود .از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید .
- ✓ 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.

❖ دارو

- ✓ ممکن است آنتی بیوتیک جهت درمان از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک درفواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده میشود که نیازمند همکاری با پرستار می باشد



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پنومونی در بزرگسالان

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای پرانرژی و پروتئین در حجم کم و وعدههای 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 نشانههای 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)

❖ 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 فعالیتهایی که باعث تشدید علائم(تنگی نفس و ...) میشود، پرهیز کرده و استراحت نمائید .
- ✓ بهداشت فردی(شستن دست، مسواک زدن و ...) را جهت جلوگیری از عفونتهای 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. ...

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ