



"پنومونی"

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ✚ 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 کنید .
- ✚ 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 خواب تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید .
- ✚ برای پاک کردن راه هوائی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید .
- ✚ در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید .
- ✚ بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و ...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید .
- ✚ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک در فواصل و زمان‌های تعیین شده مصرف کنید .
- ✚ سیگار باعث تشدید بیماری می‌شود باید آن را ترک کنید .
- ✚ از مواد محرک دستگاه تنفسی (مانند گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و ...) اجتناب کنید .

مراقبت ها در اطفال :

- ✦ 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 ندارد استفاده کنید .
- ✦ در طول زمان درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون مواد ترش و محرک ، موز ، شیرینی ، شکلات ، آجیل و دانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شود خودداری کنید .
- ✦ از مصرف غذاهای سرخ شده ، پرادویه و محرک برای کودک خودداری کنید .
- ✦ به کودک اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد و مایعات کافی مصرف نماید .
- ✦ فعالیت های کودک بایستی متناسب با سطح تحمل و سن وی باشد به طوری که با استراحت کودک تداخل پیدا نکند .
- ✦ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک فراهم کنید .
- ✦ 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 .
- ✦ جهت تخفیف درد سینه می توانید 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 .
- ✦ از تماس و استنشاق موادی همچون سیگار ، حشره کش ها ، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شویی ، عطرها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام کرده افشانی گیاهان و هرگونه برز و پر و پشم مانند حیوانات خانگی و پتو بدون ملافه و تا زمان بهبودی کامل جلوگیری نمایید .
- ✦ هیچ گاه بدون دستور پزشک آنتی بیوتیک و کورتون به بیمار خود ندهید .



در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید :

- درد قفسه سینه .
- پیگیری درمان (قبل از اتمام دارو) .
- مشکل تنفسی یا تنفس غیر طبیعی سریع ، ناخن ها و لب ها دارای رنگ مایل به آبی یا خاکستری باشند ، تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد و اگر تنفس سخت دارد یا زمان استراحت هم به سختی نفس میکشد و یا عضلات بین دنده ای در هنگام تنفس تو کشیده می شود .
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی .

واحد آموزش و پیگیری بیمار

بیمارستان آیت الله علیرادیان

شماره تلفن ۰۲۴-۰۸۱۳۳۲۱۷۰۷۰ داخلی ۲۴۹