

آموزشهای بدو بستری :

1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

3-حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

4 همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.

5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هرشیفت بپرسید.

6-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.

7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشوئید.

آموزشهای حین بستری :

علائم بیماری پنومونی چیست؟

-سرفه، گاهی همراه با خلط زرد، سبز به همراه رگه های خونی وتنگی نفس
-درد قفسه سینه، که با نفس کشیدن بدتر می شود
-تب ، کاهش اشتها

در صورت ابتلا به پنومونی چه کنیم؟

❖ داروهایی را که پزشکتان تجویز می کند، بموقع مصرف کنید

❖ استفاده از دستگاه بخور و استراحت در اتاق مجهز به مرطوب کننده هوا

❖ پرهیز از مصرف ادویه جات مواد غذایی خیلی ترش وشیرین

❖ در معرض دود و بوهای غلیظ قرار نگیرید زیرا مسیر تنفسی شما را تحریک می کند.

❖ تنفس عمیق انجام دهید و مایعات ولرم زیاد مصرف کنید

❖ درهنگام سرفه کردن از دستمال یکبار مصرف استفاده کرده و دور انداخته شود. همراه بیمار فاصله ی حداقل 1/5 متر را با او رعایت کند.

❖ ملاقات محدود شود. از دست دادن و روبوسی خودداری شود. ملاقات کودکان، افراد مسن، بیماران پیوندی، مادران بار دار وشیرده وبیماران نقص ایمنی ممنوع است

❖ برای تنفس راحت تر بیمار، بهتر است اتاق را مرطوب نگه داشته وبیمار را در حالت نیمه نشسته قرار گیرد.

❖ پیگیری بعد از اتمام درمان و مراجعه مجدد به پزشک الزامی است.

نحوه استفاده صحیح از اسپری های استنشاقی

1-قبل از مصرف اسپری بهتر است، داخل دهان را با آب بشوئید تا محوطه دهان از ذرات غذا ایامواد خارجی پاک شود. بدین طریق احتمال ورود این ذرات در هنگام تنفس به حلق و حنجره از بین می رود.

2- در پوش محافظ دهانی را بردارید و اسپری را به شدت تکان دهید.

3- اسپری را در وضعیت مناسب آن یعنی وارونه و عمودی در دست بگیرید.

4- با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خود خارج نمایید (البته بدون ایجاد اشکال و تنگی نفس شدید) تا بتوانید پس از آن یک دم عمیق انجام دهید.

5- دهانه اسپری را در دهان خود بگذارید، لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود.

6- نفس عمیق بکشید و بطور همزمان اسپری را بکار اندازید. مهم این است که درست در لحظه شروع تنفس فقط یکبار به اسپری فشار وارد کنید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.



پنومونی

گردآوری: خانم میرزامحمدی کارشناس پرستاری

تأیید کننده علمی: اساتید عفونی

آموزش به بیمار تألیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه دکتر نصیریانی

تدوین: شهریور: 1399

تاریخ بازنگری: مرداد: 1403

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت
بیمارستان سینا ملحق شوید
[@amuzesh_salamat](https://t.me/amuzesh_salamat)

واحد آموزش سلامت

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- برای خارج شدن راحت تر خلط، از بخور گرم و مرطوب استفاده کنید.
- در وضعیت نیمه نشسته استراحت کنید و به صورت مکرر تغییر وضعیت دهید.
- نفس عمیق انجام داده و سرفه کنید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید و از مصرف داروهای خواب آور خودداری نمایید.
- در صورت عدم بهبودی کامل به پزشک مراجعه نمایید.
- در مورد تزریق واکسنهای پنوموواکس و آنفلوآنزای فصلی با پزشک خود مشورت نمایید.

رژیم غذایی:

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون،) در صورت داشتن محدودیت، مصرف مایعات را افزایش دهید.

فعالیت:

دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید و از فعالیت بیش از حد بپرهیزید.

7- اسپری را از دهان خارج کنید و حداقل ده ثانیه یا هر مقدار که می توانید نفس را در سینه حبس کنید.

8- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت از بینی خارج سازید تا التهابات حساسیتی بینی را نیز کنترل نمایند.

9- در صورت نیاز به استفاده مجدد حداقل یک دقیقه صبر کنید.

10- پس از مصرف، پوشش دهانی را دوباره بگذارید تا از ورود گرد و غبار جلوگیری شود.

نکته مهم: بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب معمولی بشوئید. شستشوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونتهای قارچی دهان خواهد شد

آموزش های زمان ترخیص

علامت مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج (sign)

- 1- تب و لرز 2- درد قفسه سینه که با نفس عمیق و یا سرفه بیشتر می شود 3- تنگی نفس و بیحالی شدید 4- کبودی لب ها و بستر ناخن ها 5- خلط چرکی.