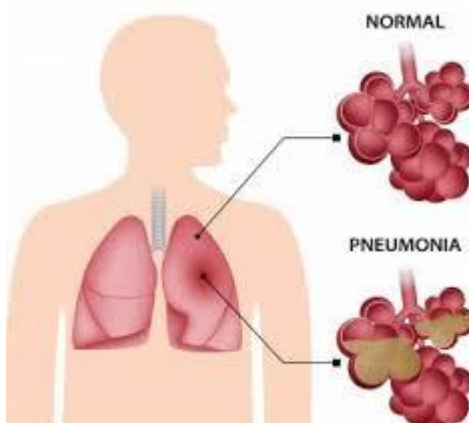


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از 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 تالش کنید.
- ✓ برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا یا بخور گرم 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

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068