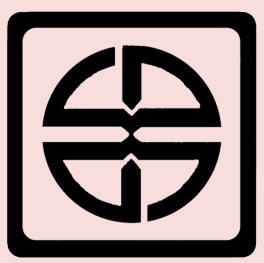




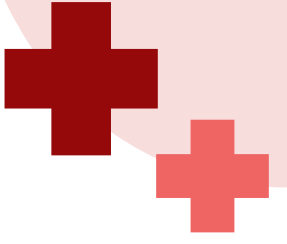
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

# نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## نیازها و اولویت های آموزشی بیماران پنومونی (ذات الریه)

بیمار باید بیماری و علل آن را بداند.

بیمار باید نحوه استفاده از اسپری ها و داروها، اثرات و عوارض آن را بداند.

بیمار باید نحوه و میزان استفاده از اکسیژن را بداند.

بهتر است بیمار روش های فیزیوتراپی تنفسی و سرفه موثر و تنفس لب غنچه ای را بداند.

بهتر است بیمار محدوده فعالیت ها و پوزیشن صحیح و مناسب هنگام فعالیت را بداند.

بیمار باید علائم هشدار بیماری را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بهتر است بیمار نحوه مراقبت از خود در منزل را بداند.

بیمار باید ترک سیگار و دوری از عوامل تشدید کننده تنگی نفس را بداند.



## علت بستری و ماهیت بیماری :

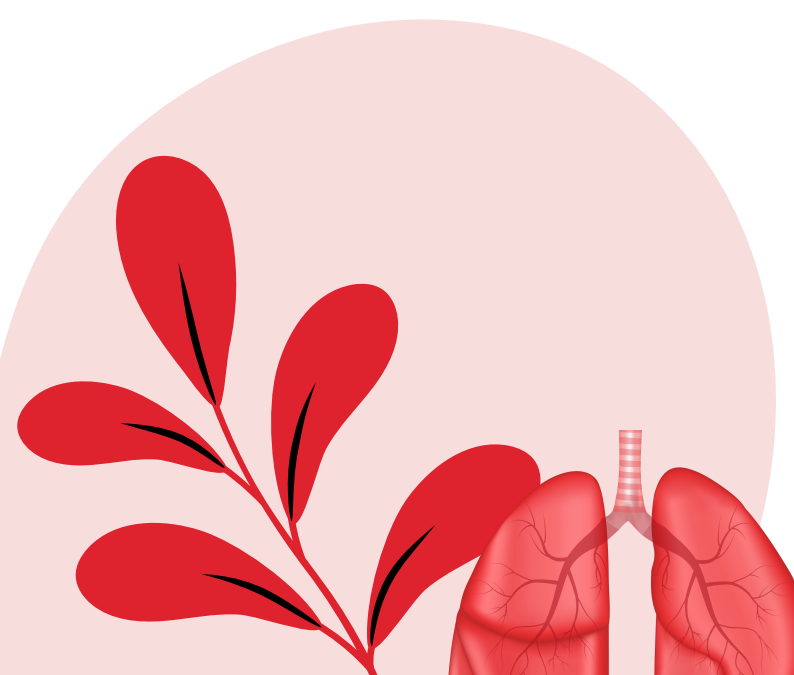
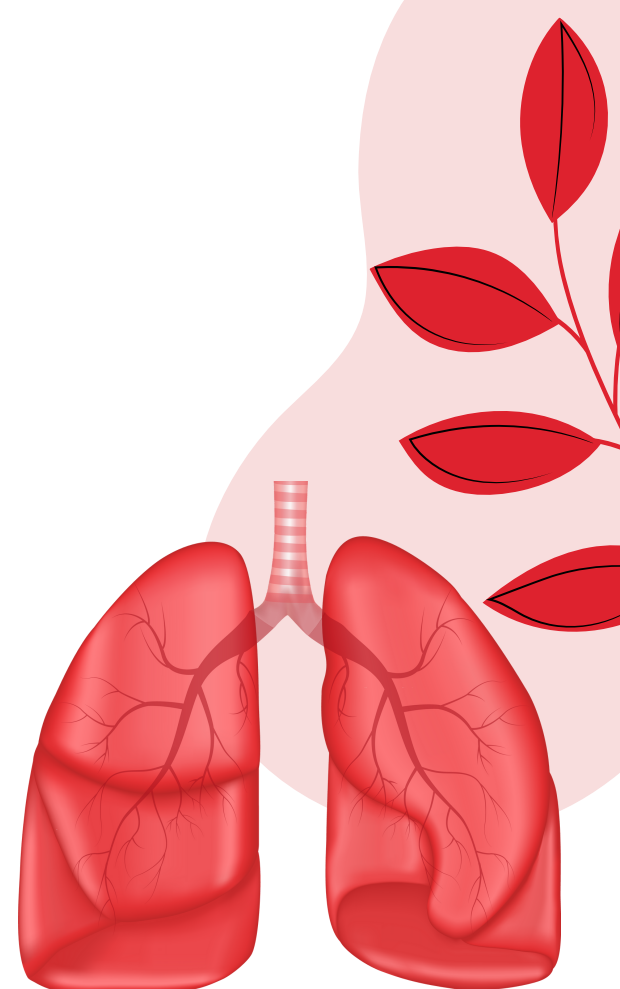
پنومونی (ذات الریه) یک عفونت تنفسی تحتانی شایع است که در اثر عفونت ریه ها ایجاد می شود. عفونت، بیشتر کیسه های هوایی موجود در ریه و به میزان کمتری مجاری هوایی انتقال دهنده هوا به ریه ها را درگیر می کند. بخش هایی از ریه که دچار عفونت شده است توسط مایع پر می شود. این مایع حاوی گلبول های سفید خون می باشد که با عفونت مقابله می کند. بینی انسان برای محافظت از میکروب ها، گرد و غبار و دیگر عوامل عفونی از مخاط و موپوشیده شده است. هنگامی که مخاط بینی قادر به جلوگیری از چنین اتفاقی نباشد این عوامل عفونی به قسمت های داخلی وارد شده و موجب بیماری می شود.

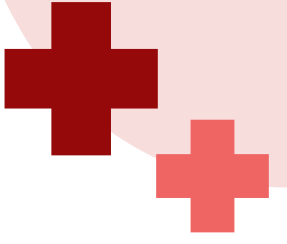
## علت بیماری :

پنومونی توسط جرم ها (ارگانیزم های کوچکی که می توانند منجر به بیماری شوند) ایجاد می شود. ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها، از جرم های ایجاد کننده پنومونی هستند. این جرم ها معمولا در ریه افراد سالم وجود ندارد. گاهی اوقات جرم ها توسط جریان خون به ریه ها می رسند، ولی اغلب توسط قطرات ریز آب موجود در هوای تنفسی (قطرات تنفسی) به ریه ها منتقل می گردند. منبع این جرم ها افرادی هستند که با سرفه و عطسه کردن باعث انتشار جرم های موجود در قطرات تنفسی خود می شوند.

## علائم بیماری :

- تب و لرز و تعریق، سرفه خلط دار به رنگ زرد یا سبز آغشته به خون
- تنفس سریع و تنگی نفس، تهوع و استفراغ، احساس خستگی و ضعف زیاد، ضربان قلب سریع، بی اشتها و درد قفسه سینه
- نارسایی تنفسی





## تغذیه و رژیم غذایی :

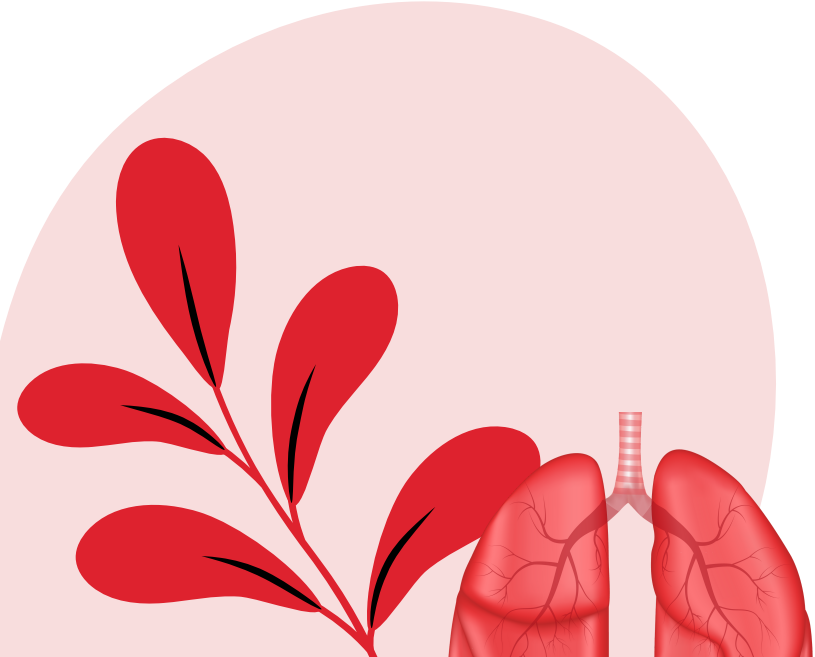
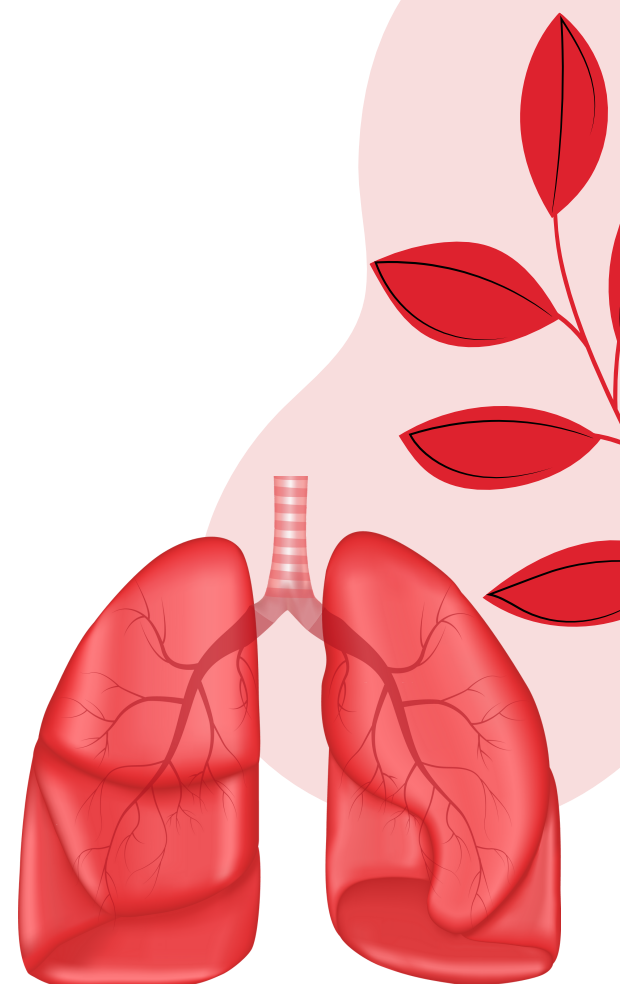
- در صورت مشکل بلع یا تهوع و استفراغ و یا اختلال تنفسی شدید، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم، مایعات وریدی جایگزین آن می شود.
- رژیم غذایی باید به صورتی باشد که موجب تحریک ریه ها و سرفه نشود و همچنین مقدار مصرفی در هر وعده هم کاهش پیدا کند.
- با صلاح دید پزشک، پس از شروع رژیم به منظور 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
- از غذاهای پرانرژی و پر پروتئین در حجم کم و وعده های زیاد مصرف کنید.
- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، حداقل ۸ یا ۱۰ 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.
- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده، ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- غذاهای نفاخ (کلم، بادمجان، ...) مصرف نکنید
- از مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار، قلیان خودداری نمایید.
- میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب، ویتامین های کا، ث، آ و اسید فولیک باشد.
- غذای سرخ نشده و کم چرب استفاده کنید.
- از روغن های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.

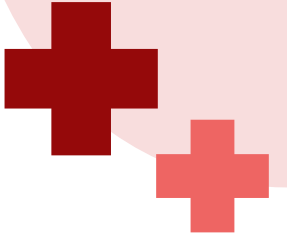
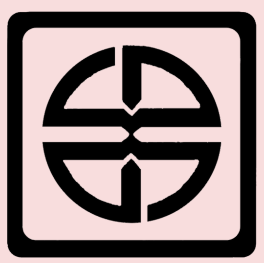
## فعالیت :

- تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت های طبیعی را می توانید 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.
- 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 بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت فراهم کنید.
- جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالشک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- 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 غیر ضروری خودداری کنید.)

## توصیه های خود مراقبتی :

- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
- در فیزیوتراپی قفسه سینه همکاری لازم با تیم مراقبتی داشته باشید.
- اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز می شود. از قطع خودسرانه آن اجتناب نمایید.
- اول پاییز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفولانزا، با پزشک خود مشورت نمایید.
- از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید.
- در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
- در تاریخ معین جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید و داروهای تجویز شده را تا اتمام دوره مصرف کنید.
- هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.





- از استعمال دخانیات دوری کنید.
- بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی و ماسک زدن در مکان های شلوغ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

## آموزش در خصوص مصرف داروها:

- 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.
- دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید.
- مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد.
- از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا" خودداری نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی 4 ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.

## علائم خطر یا هشدار بیماری:

- در صورت بروز علائم زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:
- در صورت داشتن تب و لرز، خلط خونی، تنگی نفس، خس خس شدید، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، سرفه های خشک و سخت
  - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی

## تشخیص های پرستاری شایع در بیماری های تنفسی

کاهش تحمل فعالیت	اختلال در تبادلات گازی
الگوی تنفس ناکارآمد	اختلال در تهویه خودبخودی
کمبود آگاهی	اختلال در پاسخ بیمار در هنگام جداسازی از ونتیلاتور
خطر سقوط	خطر خفگی
خستگی	پاکسازی ناکارآمد راه های هوایی
تغذیه کمتر از نیاز بدن	خطر آسپیراسیون
نقص در مراقبت از خود	

## منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کار گروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های داخلی و سی سی یو

