

شماره پرونده:					
نام خانوادگی:		نام:		بخش:	
				اتاق:	
				تخت:	
نام پدر:		تاریخ تولد:		تشخیص (علت بستری):	
		جنس: ☐ زن ☐ مرد		تاریخ پذیرش:	
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:					

تعریف:

یک روند التهاب بافت ریه می باشد که بر اثر ورود مواد غذایی و استنشاق دود و مواد محرک یا ویروس ها و باکتری ها ایجاد می شود.

عوامل خطر:

سیگار ، آلودگی هوا ، سوء تغذیه ، سن بالای ۶۵ سال و زیر ۱ سال ، بیماریهای مزمن ریوی ، بی حرکتی و استراحت طولانی در بستر.

علائم و نشانه ها:

تب و لرز ناگهانی ، افزایش تعداد تنفس ، سرفه ، گلودرد ، احتقان بینی ، سیاه شدن رنگ لب ها و بیستر ناخن دارو درمانی:

• دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.

• از مصرف خود سرانه دارو بپرهیزید.

• آنتی بیوتیک را با معده خالی و در ساعت مقرر استفاده نمایید (البته در صورت تحریک معده دارو را همراه غذا میل کنید)

• در صورت فراموش کردن یک وعده دارو در عرض ۸ ساعت می توان دارو را مصرف کرد در غیر این صورت وعده بعدی را در ساعت مقرر استفاده کنید و مقدار دارو را دوبرابر نکنید.

• در صورت تجویز داروی آنتی هیستامین و ضداحتقان دارو همراه غذا یا شیر استفاده شود و برای جلوگیری از خشکی دهان مایعات مصرف کنید و رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد انجام ندهید.

فعالیت :

استراحت کافی به بهبودی کمک می کند و بهتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید و به صورت مکرر تغییر وضعیت بدهید و پس از مرحله حاد بیماری به تدریج فعالیت را افزایش دهید و فعالیت های روزمره را از سر بگیرید به نحوی که باعث خستگی و تنگی نفس نشود و بین فعالیت ها به طور متناوب استراحت نمایید در بیماران مسن بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد.

رژیم غذایی:

- روزانه ۲-۳ لیوان مایعات استفاده کنید که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند در صورتیکه به علت بیماری کلیوی و قلبی محدودیت مصرف مایعات داشته باشید از بخور یا ظرف آب جوشیده برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.

- از مواد غذایی پر پروتئین (گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات) و پرکربوهیدرات (نان ، برنج ، غلات ، سیب زمینی ، فرنی و....) و سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید

- وعده های غذایی با حجم کم و دفعات زیاد داشته باشید.

توصیه های لازم :

- جهت خروج ترشحات سرفه موثر انجام دهید و تنفس با لب های غنچه انجام دهید .

- از مواد محرک که تولید ترشحات ریوی می کند مثل سیگار - گرد و غبار و آلوده کننده های محیطی اجتناب کنید .

- با پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ، دور انداختن و دفع صحیح دستمال آلوده و شستشوی مکرر دست ها از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری کنید و تا زمان کاهش تب و سرفه تماس خود را با بچه ها و سالمندان به حداقل برسانید.

- از وضعیت هایی که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود اجتناب نمایید (فعالیت زیاد - استرس)

علائم هشدار:

خواب آلودگی- سختی در تنفس - بدتر شدن سرفه - افزایش یا عود مجدد تب و عدم تحمل دارو مراتب را به پزشک معالج اطلاع بدهید.

- افرادی که چاق هستند ، تشویق شوند که برنامه کاهش وزن داشته باشند.

- افراد سیگاری نیز سیگار را ترک نمایند.