دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

# توصیه های پس از ترخیص بیمار مبتلا به پنومونی

**دوره درمان را کامل نمائید و آنتی بیوتیک تجویز شده را با معده خالی و در ساعت مقرر مصرف کنید و درصورت تحریک معده دارو را همراه شیر یا غذا میل نمائید ..**

**از فعالیت زیاد خودداری نمائیـــد و بـــین فعالیتها بطور متناوب استراحت نمائید.**

**از مواد غذایی مثل نان ، غلات ، سیب زمینـــی و مواد غذایی سرشار از ویتا مین ، میوه و سبزیجات استفاده نمائید.**

**جهت بهبود الگوی تنفسی می توانید درحالت نشسته و یا ایستاده کمی به جلو خم شوید و تنفس را با لبهای غنچه انجام دهید.**

**روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند مصرف کنید و اگر به علت بیماری کلیوی یا قلبی ممنوعیت مصرف مایعات دارید از بخور برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده کنید.**

**از محرک ها مثل سیگار و گرد و غبار اجتناب نمائید و از استرس که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود پرهیز نمائید.**

**اگر مبتلا به هریک از بیماریهای قلبی ، ریوی ، کلیوی یا دیابت هستید با مشاوره پزشک ، واکسن پنوموکک و آنفلوآنزا را سالیانه دریافت نمائید.**

**وعده غذایی از حجم کمتری برخوردار باشد تا با افزایش حجم معده موجب تشدید تنگی نفس نشود.**

**بهتر است تا دو سه روز پس از پایین آمدن تب از غذاهای سبک استفاده کنید، پس از آن می توانید کم کم غذاهای جامد مانند گوشت، تخم مرغ و... را شروع کنید.**

**برای جایگزینی مایعات از آبمیوه طبیعی نیز می توانید استفاده کنید.**

**تشویق بیمار به سرفه کردن موثر و تنفس عمیق، تغییر وضعیت و تحرک جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی توصیه می‌گردد.**

**استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می‌توان فعالیت‌های طبیعی را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند،**

**از کشیدن سیگار اجتناب نمایید از استرسها –خستگی –تغییرات ناگهانی درجه حرارت و مصرف زیاد الکل اجتناب نماییدچون مقاومت دربرابر پنومونی را کاهش دهد.**

**بینی و دهان خودرا به هنگام عطسه و سرفه بپوشانید.**

**دستهای خود را پس از عطسه و سرفه حتما با آب و صابون بشویید.**

**خطر عود مجدد و ابتلا به عفونت وجود دارد پس در مراقبت از خود کوشا باشید.**

**در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:**

**تب ، درد غیر قابل تحمل قفسه سینه با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل، تشدید تنگی نفس، کبودی پیشرونده ناخن ها و پوست ، خلط خونی ، تهوع ، استفراغ و یا اسهال ، کاهش فشار خون،کاهش هوشیاری تنفس بیشتر از ۲۴ تا در دقیقه**

**داروهای مصرفی منزل:**

**زمان و مکان مراجعه بعدی:**

**کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی گروه آموزش به بیمار**

**در صورت هر گونه مشکل یا سوال با شماره ۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶داخلی ۲۲۵ تماس بگیرید**

**تابستان۹۶**