

پنومونی

راهنمای خودمراقبتی کودکان مبتلا به پنومونی

پنومونی چیست؟

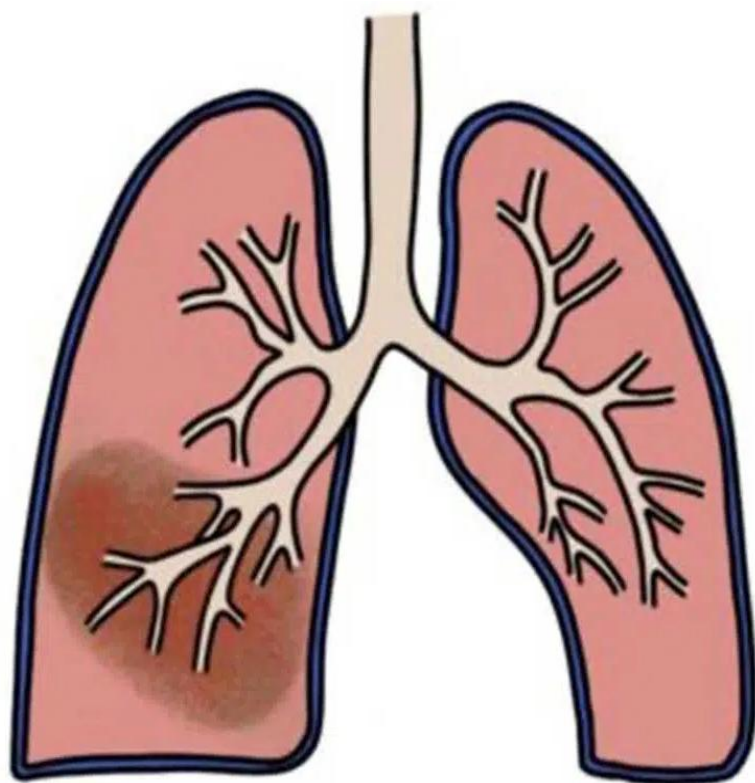
پنومونی (ذات الریه) عفونتی است که کیسه های هوایی یک یا هر دو ریه را ملتهب میکند. کیسه های هوا ممکن است با مایع یا چرک (مواد چرکی) پر شود و باعث سرفه همراه با خلط یا چرک، تب، لرز و مشکل در تنفس شود. ارگانیسم های مختلفی از جمله باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها می توانند باعث ذات الریه شوند.

پنومونی می تواند از شدت خفیف تا تهدید کننده زندگی متغیر باشد. این بیماری برای نوزادان و کودکان خردسال، افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار جدی است. در حقیقت ذات الریه عفونتی است که کیسه های هوایی (آلوئول) ریه شما را ملتهب می کند. کیسه های هوا ممکن است پر از مایع یا چرک شوند و علائمی مانند سرفه، تب، لرز و مشکلات تنفسی ایجاد کنند. پنومونی تورم (التهاب) بافت در یک یا هر دو ریه است. معمولاً ناشی از عفونت باکتریایی است. همچنین می تواند توسط یک ویروس مانند ویروس کرونا (COVID-19) ایجاد شود. علائم ذات الریه می تواند به طور ناگهانی طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت ایجاد شود یا ممکن است در طی چند روز آهسته تر ظاهر شوند.

تغذیه

✓ تغذیه مناسب به خصوص در کودکان عامل مهمی در پیشگیری از عفونت های ریه است. لذا در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده های غذایی از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید. بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.

✓ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل و دانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند، خودداری کنید.



✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه و محرک برای کودک خودداری کنید.

✓ به کودک اجازه دهید رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد و مایعات کافی مصرف نماید.

✓ در صورت مشکل تنفس، موقتاً تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم مایعات وریدی جایگزین آن می شود.

✓ پس از شروع رژیم توسط پزشک به کودک اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد.

✓ پس از شروع رژیم به کودک مایعات فراوان دهید تا ترشحات رقیق شود.



❖ فعالیت

✓ تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت های طبیعی را می تواند به تدریج از سرگیرد.

✓ انجام فعالیت ها متناسب با سطح تحمل و سن کودک باشد به طوری که با استراحت کودک تداخل ننماید.

❖ مراقبت

✓ بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط، آزمایش های خون و عکس ساده قفسه سینه باشد.

✓ در صورت دیسترس تنفسی، اکسیژن درمانی لازم است .

✓ برای این که کودک یک پوزیشن راحت تر داشته باشد سر تخت را بالا ببرید. انجام فیزیوتراپی قفسه سینه در حد تحمل برای کودک انجام می شود.

✓ ممکن است کودک برای چند هفته پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی، احساس خستگی، کوتاهی تنفس و سرفه های آزار دهنده و طولانی مدت را داشته باشد که طبیعی است.

✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک فراهم کنید.

✓ برای این که کودک یک پوزیشن راحت تر داشته باشد سر تخت را بالا ببرید.

✓ از تماس کودک با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی خودداری کنید و از حضور کودک در محل هایی که احتمال آلودگی در آنها بیشتر است خودداری کنید.

✓ از مواجهه با سرما یا خیس بودن لباس کودک در هوای سرد خودداری کنید.

✓ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالشتک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.

✓ برای کودک در خروج وی از منزل به خصوص در باد و کوران از ماسک (در صورت تحمل) و شال استفاده کنید. تهویه اتاق کودک مناسب باشد.

✓ ظروف و لیوان آب کودک را جدا کنید و دست های خود را مرتب بشوئید، به خصوص اگر شما به اشیاء یا دستمال های کثیف دست میزنید.

✓ کودکانی که مبتلا به این بیماری شده اند حتی پس از بهبود نیز ریه های حساس تر نسبت به دیگران داشته و همواره باید جوانب احتیاط را رعایت کنید: مواردی همچون بوی سیگار، حشره کش ها، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شو، عطر گلها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان و ... از مواردی است که همواره باید رعایت کنید.

✓ با درمان به موقع عفونت های ساده تنفسی احتمال عفونت ریه را کاهش دهید.

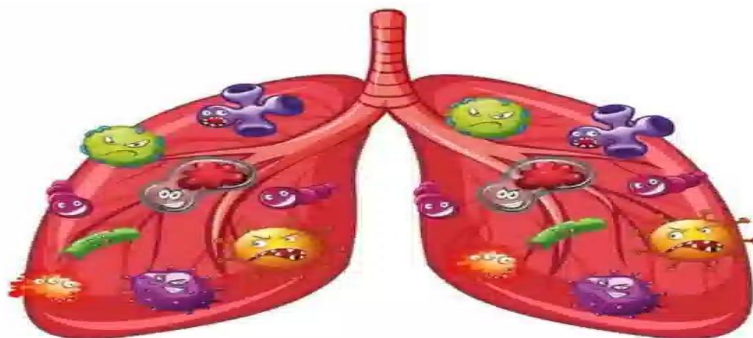
✓ تغییر پوزیشن دوره ای کودک برای بهبود ترشح برونش و بهبود اتساع و تهویه تمام نواحی ریه باید انجام شود، از یکطرف به طرف دیگر و از جلو به عقب، در صورت لزوم از ساکشن استفاده شود.

✓ کودک را تشویق به تخلیه خلط کنید.

✓ محیطی آرام برای کودک فراهم آوردید.



Chest Pain



Headache



Pallor Of The Skin



Heat



Sputum Cough

والدین محترم :

درفراهم آوردن محیطی آرام و استفاده از رفتاری آرام و اطمینان دهنده و توضیح در مورد روش ها و وسایل، شرکت در مراقبت از کودک، فراهم آوردن امکان فعالیت های سرگرم کننده و تشویق به گفتگو با ما همکاری لازم را داشته باشید.

✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

❖ داروها

✓ اکسیژن درمانی، طبق دستور پزشک توسط پرستار تجویز میشود و از قطع خودسرانه آن اجتناب نمائید.

✓ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز ممکن است کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.

✓ بسته به نوع و شدت بیماری ممکن است درمان خوراکی یا تزریقی استفاده شود (از داروهای ضد باکتری ، ویروس و قارچ نیز استفاده میشود). فیزیو تراپی قفسه سینه و اکسیژن درمانی از درمان های اصلی بیماری محسوب می شوند.

✓ داروهای کودک را تا تکمیل دوره درمان استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

✓ در اول پاییز در مورد تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک معالج مشورت کنید.

✓ هیچگاه سر خود دارو به خصوص آنتی بیوتیک و داروهای کورتون دار به کودک ندهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ مشکل در تنفس یا تنفس غیرطبیعی سریع، ناخن‌ها و لب‌ها دارای رنگ مایل به آبی یا خاکستری باشند، تب بالاتر از (۳۸ درجه سانتیگراد) و اگر تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس میکشد، عضلات بین دنده‌ای در هنگام تنفس توكشیده می شود.

✓ جهت پیگیری درمان، قبل از اتمام دارو به پزشک معالج مراجعه نمائید.