



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

پنومونی

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: زن ☐ مرد ☐			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

- تکمیل دوره ی دارویی: حتی اگر از فردا احساس کردید کاملاً خوب هستید و دیگر تب ندارید، مطلقاً آنتی بیوتیک ها را قطع نکنید. قطع زود هنگام آنتی بیوتیک ها باعث می شود باکتری های باقی مانده قوی تر شده و عفونت مقاوم به درمان برگردد. تمام قرص ها را تا دانه آخر، راس ساعت مصرف کنید.
- شربت های ضد سرفه خود را خودسرانه مصرف نکنید. سرفه راه بدن برای تمیز کردن ریه است؛ اگر سرفه را کاملاً سرکوب کنید، چرک در ریه ها باقی می ماند و دوباره عفونت می کند.
- استراحت فعال: استراحت مطلق در منزل ممنوع است. ماندن زیاد در تخت باعث ته نشین شدن دوباره ترشحات می شود. روزانه چند بار در محیط خانه راه بروید، اما به محض احساس تنگی نفس یا خستگی، متوقف شوید.
- پوزیشن خواب: تا یک هفته بعد از ترخیص، هنگام خواب از دو بالش استفاده کنید تا سرتان بالاتر باشد. این کار کمک می کند شب ها راحت تر نفس بکشید و سرفه کمتری داشته باشید.
- هیدراتاسیون: در صورتی که ممنوعیت قلبی ندارید، روزانه ۱۰-۸ لیوان مایعات (ترجیحاً آب ولرم و سوپ های رقیق شده) بنوشید.
- پروتئین و ویتامین C: برای بازسازی بافت ریه، مصرف سوپ های غلیظ، گوشت کاملاً پخته و مرکبات (پرتقال و لیمو) را افزایش دهید.
- رژیم پر کالری: نفس کشیدن سخت، انرژی زیادی از شما می گیرد. از غذاهای نرم، گرم و پر پروتئین استفاده کنید.
- حذف محرک ها: در منزل نباید کسی سیگار بکشد. بوی سرخ کردنی، اسپند، عطر های تند و شوینده های قوی ریه شمار را ملتهب و تحریک کرده و باعث اسپاسم و تنگی نفس می شود.
- شستشوی دست: باکتری های پنومونی هنوز در ترشحات شما هستند. دست های خود را مرتب بشویید و از ظروف و حوله اختصاصی استفاده کنید.
- واکسیناسیون: بعد از بهبودی کامل (معمولاً ۶ هفته بعد)، با پزشک خود درباره تزریق واکسن آنفولانزا و واکسن ضد پنومونی (پنوموواک) مشورت کنید تا دوباره مبتلا نشوید.
- علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):
 - تغییر رنگ خلط به خونی یا بسیار تیره.
 - آبی شدن لب ها یا نوک انگشتان.
 - درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن که بدتر می شود.
 - گیجی و منگی (به خصوص در افراد سالمند).