

عفونت ریوی

تهیه کننده: محبومه میربیدختی

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



مصرف شلغم در این فصل از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که این گیاه از جمله گیاهانی است که به صورت طبیعی حاوی "آنتی بیوتیک" است، بنابراین استفاده از این گیاه به صورت بخور و سوپ برای افرادی که در این فصل دچار بیماری سرماخوردگی می شوند بسیار مهم و ضروری است.

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A، C، E، ب کمپلکس، روی و آهن موجب تقویت سیستم ایمنی شده و مقاومت در برابر عفونتها را افزایش میدهد. مواد غذایی نظیر اسفناج، کلم، سبزی و صیفی جات زرد و قرمز، گوجه فرنگی و هویج، لپو، دانه های غلات، تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو، جگر گوساله، موز، عدس و اسفناج حاوی ویتامین های ذکر شده هستند که مصرف آنها برای افراد در فصل سرما مناسب است.

در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان توصیه می شود

به جای مصرف غذاهای آماده که از لحاظ ویتامین ها و مواد معدنی فقیر هستند، از انواع میوه و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و آجیل خام و بدون نمک استفاده کنید.

تایید محتوای علمی: دکتر رضا محمودی متخصص داخلی

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: 05157236835

بخش داخلی یک: 1188



درمان پنومونی

در مواردی به صورت سرپایی قابل درمان است و در موارد دیگر به صورت بستری صورت می گیرد.

درمان آنتی بیوتیکی، فیزیوتراپی قفسه سینه، و در مواردی اکسیژن استفاده می شوند.

در صورتی که در ۲ تا ۳ ماه گذشته سفری به کشورهای دیگر داشته اید، بسیار مهم است که فوراً این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. ممکن است نوع ارگانیسمی که از مکان های دیگر موجب بیماری شما شده به درمان متفاوتی نیاز داشته باشد.

بسته به نوع و شدت بیماری ممکن است درمان خوراکی یا تزریقی استفاده شود.

پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی ممکن است احساس خستگی، کوتاهی نفس و سرفه ی آزاردهنده و طولانی مدت را برای چند هفته داشته باشید که طبیعی است.

تغذیه در دوران بیماری:

غذا را به صورت کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر مورد استفاده قرار دهید. توصیه می شود مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی باشد. استفاده از مایعات داغ و آش و سوپ های مقوی نظیر سوپ حاوی شلغم علاوه بر کاهش میزان ابتلای بدن به سرماخوردگی ها، سبب ایجاد آرامش جسمی می شود چرا که هضم و جذب این مایعات برای بدن آسانتر است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند

مصرف مرکبات نظیر لیمو شیرین، نارنگی و پرتقال به صورت مرتب و روزانه در این فصل بسیار مفید است چرا که اگر میزان ویتامین C در بدن به میزان ضروری بدن وجود داشته باشد بدن به بیماری های عفونی فصل زمستان مبتلا نمی شود

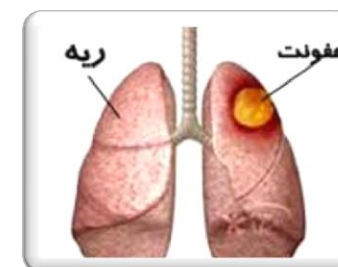


تعریف پنومونی (عفونت ریوی)

التهاب بافت ریه که یک یا دو طرف قفسه سینه را درگیر می کند و معمولا در اثر عفونت ایجاد می شود، پنومونی یا عفونت ریه گفته می شود

علل پنومونی

- ❖ ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها و انگل ها
- ❖ استنشاق مواد شیمیایی مانند بخارهای سمی -
- ❖ استنشاق مواد حساسیت زا
- ❖ مواجهه با موادی که در محیط کار یا محیط های دیگر وجود دارند، مثلا در برخی کشاورزان در اثر تنفس گردوغبار، التهاب ریه رخ می دهد.
- ❖ در اثر استفراغ، بخشی از محتویات معده وارد ریه ها می شود و موجب التهاب ریه ها می گردد.



علائم پنومونی

- ❖ تب و لرز، کم اشتهايي، سردرد
- ❖ درد قفسه سینه: تنفس عمیق یا سرفه، منجر به ایجاد درد عمقی در قفسه سینه می شود.
- ❖ سرفه: سرفه در ابتدا، خشک است. اما ۱ تا ۲ روز بعد، سرفه، خلط دار می شود.
- ❖ تنگی نفس و تنفس سریع و سطحی

افراد در معرض ابتلا به پنومونی

- ❖ کودکان خصوصا آن هایی که بیماری مزمن دارند.
- ❖ افراد مبتلا به بیماری های مزمن قلبی، ریوی، کبدی، کلیوی، آسم، دیابت
- ❖ افرادی که سیگاری کشند
- ❖ افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند افراد مبتلا به ایدز
- ❖ افراد پیر و ضعیف
- ❖ افرادی که طحال آنان با جراحی برداشته شده است.
- ❖ افراد الکلی



پیشگیری از پنومونی

- سیگار نکشید.
- تزریق واکسن پنوموکوک در افراد در معرض خطر ابتلا به پنومونی توصیه میشود
- تزریق واکسن انفلانزا در افراد بالای ۶۵ سال و ضعف سیستم ایمنی توصیه میشود.
- گر به هر علتی با جراحی، طحال شما برداشته شده است، دریافت واکسن پنوموکوک بسیار اهمیت دارد.
- واکسن پنوموکوک جزء برنامه ی واکسیناسیون کشوری نیست. برای دریافت آن می توانید به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت ابتلا به سرماخوردگی و سایر عفونت های تنفسی باید نکات بهداشتی رعایت گردد تا از انتقال عوامل بیماری زا به افراد مستعد بیماری پیشگیری شود.
- شستن دستها و حفظ بهداشت فردی توصیه می شود.

