



پنومونی ویروسی

لیلی حاجی علی نژاد
سوپروایزر آموزش سلامت

۱۴۰۱

نفس کشیدن از طریق بینی و خارج کردن هوا از دهان با لب های غنچه ای شکل، تنگی نفس را کمتر می کند.

از مواد محرکی که باعث تولید ترشحات ریوی می شوند مانند سیگار، گرد و غبار و آلوده کننده های محیطی اجتناب کنید.

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی را با دستمال کاغذی بپوشانید و بلافاصله آن را در ظرف زباله درب دار بیندازید و دست ها را مکرر بشویید تا از انتقال عفونت به دیگران پیشگیری شود.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید:

افزایش درجه حرارت یا عود مجدد تب

درد غیر قابل تحمل با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل

تشدید تنگی نفس

بدتر شدن سرفه

کبودی پیش رونده بستر ناخن ها و پوست

خلط خونی

تهوع، استفراغ یا اسهال

نشانی: بابل، چهارراه فرهنگ، خیابان شهید مصطفی

خمینی، مرکز آموزشی درمانی شهید یحیی نژاد

تلفن: ۰۱۱ - ۳۲۲۲۳۵۹۴ - ۷

وب سایت: yahya.mubabol.ac.ir

با تشکر از دکتر هادی احمدی (متخصص بیماری های عفونی)

منابع: برونر و سودارت، جلد ۱۰، بیماری های تنفس و تبادلات

گازی، ۲۰۱۸

تشویق بیمار به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی

رژیم غذایی و تغذیه:

میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود.

مصرف روزانه ۱۰-۱۲ لیوان مایعات به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.

در صورتی که به علت بیماری قلبی یا کلیوی، محدودیت مصرف مایعات داشته باشید، از بخور یا ظرف آب جوشیده برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده کنید.

از مواد غذایی پرپروتئین (گوشت، تخم مرغ و حبوبات) و پرکربوهیدرات (نان، برنج، سیب زمینی و...) و سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید.

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

فعالیت:

استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است.

بهتر است هنگام استراحت در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید و بطور مکرر تغییر وضعیت بدهید.

پس از مرحله حاد بیماری می توان فعالیت را به آهستگی از سرگرفت.

بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی وضعف دارند. بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود باز گردد.

جهت خروج ترشحات، سرفه موثر انجام دهید.

ذات الریه (پنومونی) التهاب حاد ریه ها ناشی از یک عفونت می باشد و زمانی شروع می شود که یک ویروس، قارچ یا باکتری به یکی از ریه ها وارد شود. (اگر در هر دو ریه وجود داشته باشد، پنومونی دوگانه نامیده می شود). این بیماری باعث می شود که داخل کیسه های کوچک هوایی ملتهب شده و با مایع یا چرک پر شوند. اگر سالم باشید و فوراً تحت درمان قرار گیرید، معمولاً بیماری جدی نخواهد بود. اما این بیماری میتواند برای کودکان، افراد سالخورده و افرادی که بیماری های زمینه ای یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند خطرناک باشد.

عفونت ریه ناشی از ویروس ممکن است مجاری تنفسی تحتانی (نایژه ها، نایزک ها و ریه ها) یا مجاری تنفسی فوقانی (بینی، گلو، لوزه ها، سینوس ها، نای و حنجره) را درگیر سازد.

پنومونی چگونه اتفاق می افتد؟

اغلب اوقات، بدن شما برای محافظت از ریه ها، میکروب های هوا را فیلتر می کند. سرفه نیز به بدن در انجام این کار کمک می کند. اگر میکروب ها وارد بدن شوند، سیستم ایمنی بدن شما معمولاً قبل از اینکه شما را بیمار کنند با آنها مبارزه میکند و آنها را از بین می برد. اما اگر میکروب واقعاً قوی باشد یا بدن شما نتواند با آن مبارزه کند، ریه شما می تواند آلوده شود. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما سلول هایی را برای حمله به میکروب ها ارسال می کند، ریه های شما ملتهب می گردند و منجر به ذات الریه می شود.

عوامل ایجاد پنومونی :

پنومونی توسط ویروسها، باکتریها و قارچها ایجاد می شود.

پنومونی ویروسی:

علل شایعی که می توانند منجر به عفونت ریه با منشأ ویروسی شوند شامل ویروس های تنفسی، سرخک، آبله مرغان، سایتومگالو ویروس و ...

ویروس آنفولانزا شایع ترین علت پنومونی ویروسی در بزرگسالان است.

در پنومونی ویروسی علائم معمولاً خفیف تر از پنومونی باکتریایی هستند اما ممکن است به دنبال ابتلا به این بیماری به عفونت باکتریایی ثانویه ریه نیز مبتلا شوید.

عوامل خطر:

دوره نوزادی و شیر خوارگی، سن بالای ۶۰ سال، سابقه بیماری آسم، استعمال دخانیات، زندگی در شرایط پرجمعیت و یا غیر بهداشتی

علائم:

◀ تب و لرز

◀ درد عضلانی و خستگی

◀ سرفه با خلط یا بدون خلط

◀ تنفس سریع و همراه با دشواری (گاهی درد سینه)

◀ گلو درد

◀ بی اشتها

◀ بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن

◀ کبودی ناخن ها و پوست

تشخیص:

بررسی های تشخیصی که ممکن است انجام شود عبارتند از : آزمایش خون، کشت خلط، تصویربرداری ساده قفسه سینه و سی تی اسکن ریه

درمان:

بیماری معمولاً با درمان در عرض ۲-۱ هفته بهبود می یابد، ولی در خردسالان یا سالمندان ممکن است بیشتر به طول انجامد. پزشک شما با توجه به علائم بیماری اقدامات درمانی زیر را برای شما انجام می دهد:

◻ ممکن است از داروهای ضد ویروس استفاده شود.

◻ آنتی بیوتیک برای مقابله با عفونت های باکتریایی استفاده می شود. دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.

◻ در صورت تجویز داروی آنتی هیستامین یا ضد احتقان، دارو همراه غذا یا شیر میل شود. برای جلوگیری از خشکی دهان مایعات مصرف کنید و از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب نمایید.

◻ کمک به بهبود علائم با مرطوب کردن هوا به وسیله دستگاه بخور سرد

◻ استفاده از بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد سینه