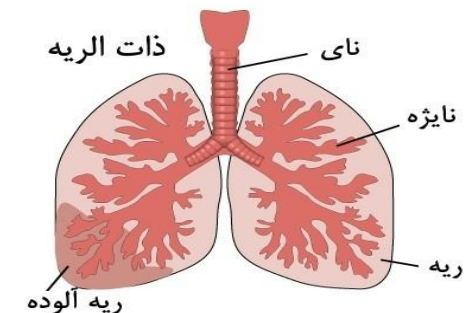


آموزش به بیمار و خانواده

پنومونی (عفونت ریه)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P002

منبع: Medlineplus.gov

مواردی که به بهبود بیماری
شما کمک می کند:

- داروهای خود را دقیق و سر ساعت مصرف کنید.
- تنفس هوای مناسب و مرطوب (بخور سرد) به تخلیه ترشحات کمک می کند.
- مقدار زیادی مایعات (حدود 8 لیوان در روز) بنوشید.
- مواد غذایی در وعده های زیاد و با حجم کم میل کنید.
- از مواد محرک تنفسی (گرد و غبار، هوای آلوده، سرما، دود سیگار و قلیان و...) اجتناب کنید.

بیمار گرمی؛ زمانی که ریه شما عفونت می کند، در واقع شما به پنومونی مبتلا شده اید. در این صورت علایمی مانند تب، لرز، سرفه خلط دار، درد قفسه سینه و تنگی نفس را تجربه خواهید کرد.





✓ یک رژیم پراز میوه و سبزیجات
بخورید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با
بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک
پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه
حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

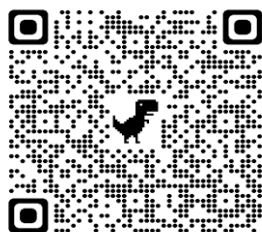
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



برای اینکه دوباره مبتلا

نشوید....

✓ سعی کنید از افراد بیمار دوری
کنید.

✓ دستان خود را مرتباً بشویید.

✓ سیگار نکشید.

✓ هرسال واکسن آنفلوآنزا بزنید.

✓ یک سبک زندگی سالم را

تمرین کنید:

✓ به طور منظم ورزش

کنید(روزانه نیم ساعت پیاده

روی کنید).

✓ به اندازه کافی بخوابید.



• اگر سیگار می کشید باید آن را
ترک کنید.

• ازمصرف همزمان الکل یا
داروهای آرام بخش با داروهای
ضد سرفه اجتناب شود.

• به اندازه کافی استراحت کنید.

• غذاهای پرانرژی(نان سبوس
دار، انواع گوشت ها (بیشتر
گوشت های سفید مثل مرغ و
ماهی و کم چرب)، تخم مرغ،
فرنی، سوپ، عسل و حبوبات)
بخورید.