

Pneumonie communautaire

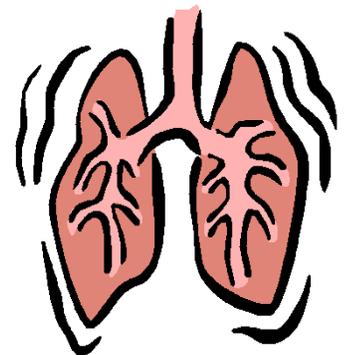
Guide d'information à l'intention des patients

Qu'est-ce que la pneumonie?

La pneumonie est une inflammation des poumons causée par une infection.

Qu'est-ce qui se passe lorsqu'on a une pneumonie?

Lorsque vous avez une pneumonie, vos poumons sont enflammés ou infectés. Les alvéoles se remplissent de pus et d'autres liquides, empêchant l'oxygène d'atteindre le sang. Le manque d'oxygène vous rend plus essoufflé parce que les cellules de votre corps et vos organes ne peuvent fonctionner normalement.



Causes de la pneumonie :

- Bactéries
- Virus
- Mycoplasme (bactéries inhabituelles)

Symptômes possibles :

- Fièvre
- Frissons
- Faiblesse
- Douleurs musculaires
- Douleur thoracique
- Fatigue
- Souffle court
- Manque d'appétit

Poser le diagnostic :

Si vous croyez présenter des symptômes de pneumonie :

- Appelez votre médecin/infirmière praticienne immédiatement. Malgré l'efficacité de nombreux médicaments, le dépistage et le traitement précoces de la pneumonie est important. Au besoin, rendez-vous à votre service d'urgence local pour subir une évaluation.
- Suivez les conseils de votre médecin/infirmière praticienne. Si cette personne vous recommande d'aller à l'hôpital, allez-y. Si elle vous suggère de vous reposer à la maison, faites-le.
- Continuez de prendre les médicaments prescrits par votre médecin/infirmière praticienne jusqu'au bout. Si vous cessez de prendre vos médicaments trop tôt, la pneumonie risque de revenir.

Pour poser un diagnostic et proposer le traitement approprié, votre fournisseur de soins peut prescrire certains tests :

- **Radiographie pulmonaire** – Ce test nous aide à détecter la pneumonie et à en déterminer la gravité. Si vous pensez être enceinte, veuillez en aviser le technicien en radiologie avant de subir la radiographie.
- **Analyses d'expectorations** – Les expectorations sont du mucus expulsé de la gorge ou des poumons. Un échantillon peut aider à déterminer le type de pneumonie dont vous êtes atteint et les médicaments qui vous conviendront le mieux.
- **Numération et formule leucocytaires** – Ce test permet de déterminer si vous avez une infection quelconque et aide le fournisseur de soins à suivre votre réponse au traitement.
- **Hémocultures** – Cette analyse permet de déterminer si la bactérie responsable de la pneumonie est présente dans le sang.
- **Saturation en oxygène** – Une pince placée sur le bout de votre doigt mesure la quantité d'oxygène que reçoit votre organisme.

Il peut être nécessaire de consulter un ou plusieurs des professionnels suivants :

- Médecin/Infirmière praticienne
- Inhalothérapeute
- Technologue de laboratoire
- Technologue en imagerie diagnostique
- Physiothérapeute
- Pharmacien
- Responsable de la planification des congés

Si vous vous présentez au service d'urgence ou si vous êtes hospitalisé, il est POSSIBLE que vous soyez placé en isolement pendant les 24 premières heures, ce qui signifie que vos visiteurs et le personnel soignant porteront un masque et des vêtements protecteurs afin de prévenir la propagation des microbes.

Traitement de la pneumonie

Différents médicaments sont utilisés pour traiter différents types de pneumonie, selon la sorte de germe qui la cause et la gravité des symptômes. Il est important de fournir au médecin ou à l'infirmière praticienne une liste complète de tous les médicaments – d'ordonnance, sans ordonnance et naturels – que vous prenez. Les médicaments doivent être pris conformément à la posologie, sinon la pneumonie risque de ne pas être traitée convenablement.

Selon la gravité de votre pneumonie et compte tenu des troubles médicaux sous-jacents, votre médecin/infirmière praticienne peut décider que vous pouvez demeurer à la maison ou que vous devez être hospitalisé pour subir votre traitement.

Médicaments et traitements possibles :

- **Antibiotiques** – Ces médicaments tuent les germes causant l’infection et doivent être pris jusqu’au bout, sinon la pneumonie risque de revenir.
- **Bronchodilatateurs** – Ces médicaments peuvent être utilisés pour réduire le sifflement bronchique, surtout si vous avez une maladie pulmonaire sous-jacente telle que l’asthme ou une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Ils sont souvent administrés au moyen d’inhalateurs ou de pompes.
- **Prednisone** – Stéroïde utilisé pour réduire l’inflammation, surtout si vous avez une maladie pulmonaire sous-jacente telle que l’asthme ou une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).
- **Oxygène** – Peut être prescrit pour soulager l’essoufflement.
- **Analgésique** – La douleur et l’inconfort causés par la toux peuvent vous empêcher de tousser et de respirer efficacement. Pour vous aider à tousser et à respirer sans douleur, votre médecin/infirmière praticienne peut vous prescrire un analgésique léger. Un médicament peut aussi être prescrit afin de soulager la fièvre.
- **Alimentation appropriée** – Il est important de bien s’alimenter lorsqu’on combat une infection et de boire beaucoup de liquide afin d’accélérer la guérison.

Congé de l’hôpital – Vous pouvez obtenir votre congé lorsque :

- Votre respiration s’est améliorée.
- Votre fièvre a baissé.
- Vous n’avez pas besoin de médicaments par intraveineuse pour soigner votre pneumonie.
- Vous comprenez votre plan de traitement et l’importance de le respecter.

Si vous pensez avoir besoin d’aide à la maison au moment d’obtenir votre congé, veuillez faire part de vos préoccupations à l’infirmière.

Quand retourner au service d'urgence ou au bureau du médecin ou de l'infirmière praticienne?

Vous devriez commencer à vous sentir mieux dans les 48 à 72 heures suivant le début du traitement de votre pneumonie.

Veillez retourner voir votre médecin/infirmière praticienne si vous avez les symptômes suivants :

- Fièvre qui persiste après 72 heures
- Souffle de plus en plus court
- Expectorations qui tournent au jaune ou au vert
- Difficulté à boire
- Vous vous sentez généralement moins bien après 72 heures

Accélérer la guérison :

Toux

Une toux contrôlée est souhaitable parce qu'elle agit comme un aspirateur en expulsant le mucus des poumons. Après quelques profondes respirations, inspirez lentement par le nez et toussiez deux fois en expirant. La première toux aidera à déloger le mucus dans vos poumons, tandis que la deuxième servira à le faire remonter et à l'expulser.

Si vous le pouvez, asseyez-vous en vous penchant légèrement vers l'avant, les pieds bien au sol, pour que la toux soit plus efficace.

Lorsque la respiration est difficile :

- Adoptez une position qui favorisera la relaxation :
- Disposez 3 ou 4 oreillers en pente; mettez un oreiller supplémentaire sous le bras, entre la taille et l'aisselle. Couchez-vous le plus haut possible de façon à ce que tout votre côté soit appuyé et à ce que votre épaule arrive sous l'oreiller supérieur.
- Asseyez-vous en vous penchant vers l'avant, en gardant le dos droit, et appuyez la tête, les épaules et les bras sur l'oreiller.

Dans les deux positions, détendez progressivement les muscles de votre cou, de vos épaules et de votre poitrine. Essayez de respirer rapidement au niveau du ventre et de l'abdomen.

- Tenez-vous debout et penchez le haut du corps vers l'avant afin de vous appuyer sur un objet d'une hauteur appropriée. Votre dos doit être droit; vos bras doivent être bien écartés et votre tête, appuyée sur vos mains.
- Asseyez-vous en vous penchant vers l'avant, en gardant le dos droit, et appuyez vos avant-bras sur vos cuisses, en détendant les poignets.
- Appuyez le bas de votre dos sur un mur, en plaçant les pieds à environ 12 pouces du mur. Gardez les épaules détendues, et laissez pendre vos bras de chaque côté.

Dans toutes les positions, la respiration devrait se faire au niveau de l'abdomen. Au début, l'inspiration et l'expiration devraient être de durée égale et, au besoin, plus rapides que la normale, puis la respiration doit ralentir lorsqu'un état de relaxation s'installe.

Ne précipitez pas votre guérison

La pneumonie peut vous affaiblir grandement et vous épuiser. Une personne en santé peut nécessiter jusqu'à une semaine pour se sentir mieux; alors qu'une personne atteinte d'une maladie sous-jacente peut avoir besoin de plusieurs semaines pour se rétablir complètement. Augmentez votre niveau d'activité en fonction de votre tolérance. Il est important de bien vous reposer afin de favoriser une guérison complète et d'éviter une rechute. Soyez à l'écoute de votre corps!

Il est possible que votre médecin/infirmière praticienne souhaite vous revoir à son bureau à la fin du traitement aux antibiotiques. Prenez un rendez-vous plus rapidement si vous avez le souffle de plus en plus court, si votre toux empire ou si la fièvre ne baisse pas.

La prévention est possible

Il est possible de prévenir certains types de pneumonie au moyen d'un vaccin. Les personnes les plus à risque de contracter une pneumonie sont celles qui :

- sont atteintes d'une maladie chronique comme une maladie pulmonaire, une maladie du cœur, une affection rénale, l'anémie falciforme ou le diabète;
- se rétablissent d'une maladie grave;
- sont dans un foyer de soins ou autre établissement pour maladies chroniques;
- sont âgées de 50 ans et plus;
- sont atteintes du VIH/sida.

Votre médecin/infirmière praticienne peut vous aider à décider si vous ou un membre de votre famille devriez recevoir le vaccin contre la pneumonie. D'ordinaire, le vaccin n'est donné qu'aux personnes ayant un risque élevé de contracter la maladie et de subir les graves complications associées à la pneumonie. Le vaccin contre la pneumonie n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou les enfants de moins de deux ans.

Un autre vaccin qui aide à réduire le risque de contracter la pneumonie est le vaccin contre la grippe. Souvent, la grippe peut se transformer en pneumonie, c'est pourquoi la prévention de la grippe peut aider à prévenir la pneumonie. Parlez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements à propos de n'importe lequel de ces deux vaccins.

En règle générale, la pneumonie découle d'infections respiratoires communes. Il est important qu'une personne atteinte d'un rhume ou d'une autre infection respiratoire telle qu'une bronchite soit à l'affût de tout symptôme qui dure plus que quelques jours.

De saines habitudes de vie comme une *bonne alimentation*, de *bonnes mesures d'hygiène*, *beaucoup de repos* et *faire de l'exercice régulièrement*, aident à prévenir l'ensemble des maladies respiratoires. Elles favorisent également une guérison rapide en cas de maladie.