



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سلولیت

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 زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

مدیریت دارویی:

آنتی بیوتیک خوراکی: مهمترین اصل، مصرف کامل قرص های آنتی بیوتیک است. حتی اگر قرمزی کاملاً محو شده، دوره درمان را قطع نکنید. قطع زود هنگام دارو یعنی اجازه دادن به باکتری های مقاوم برای رشد. مسکن ها: برای کاهش درد و التهاب، طبق دستور پزشک از استامینوفن یا ضد التهاب ها استفاده کنید. کاهش درد به شما کمک می کند تا عضو درگیر را بهتر حرکت دهید.

مدیریت پوزیشن و ورم:

بالا نگه داشتن عضو: پا یا دست مبتلا باید در بیشتر ساعات روز بالاتر از سطح قلب شما باشد. هنگام خواب ۲ یا ۳ بالش زیر آن قرار دهید. این کار باعث تخلیه مایعات اضافی شده، فشار را از روی پوست بر می دارد و سرعت بهبودی را ۲ برابر می کند.

مراقبت از پوست محل عفونت:

پایش قرمزی: اگر دیدید قرمزی ناحیه در حال پیشروی است یعنی عفونت در حال پیشروی است و باید فوراً به پزشک اطلاع داده شود. نظافت و شستشو: محل را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و با یک حوله تمیز به صورت ضربه زدن خشک کنید. از استعمال پمادها یا داروهای گیاهی خودسرانه بپرهیزید مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد.

پانسمان: اگر محل عفونت ترشح دارد، از پانسمان های خشک و استریل استفاده کنید و روزانه آن را تعویض کنید.

سبک زندگی و پیشگیری از بازگشت:

مراقبت از پاها: همیشه کفش مناسب بپوشید و هرگز در منزل یا بیرون پا برهنه راه نروید. حتی یک خراش کوچک می تواند باعث بازگشت سلولیت شود.

کنترل بیماری های زمینه ای: اگر دیابت دارید، قند خونتان را به خوبی کنترل کنید. قند خون بالا بهترین محیط برای رشد باکتری های سلولیت است.

درمان قارچ لای انگشتان: اگر بین انگشتان پایتان پوسته پوسته است یا خارش دارد، حتماً آن را درمان کنید؛ چون این شکاف ها دروازه ورود باکتری ها هستند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- ایجاد خطوط قرمز در امتداد عضو که از محل عفونت به سمت بالا (غدد لنفاوی) حرکت می کنند.
- تب بالا و لرز ناگهانی.
- ایجاد تاول های بزرگ یا سیاه شدن بخشی از ناحیه قرمز.
- خواب آلودگی یا بی حالی شدید.
- درد بسیار شدید که با مسکن های معمولی آرام نمی شود.