



سلولیت

گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر فریبا قلمکار (متخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۲

رعایت موارد زیر هم جهت سلامت پوست شما بسیار مفید است:

۱. همیشه پوست خود را مرطوب و چرب نگه دارید. مرطوب و تازه نگه داشتن پوست، از پوسته ریزی و ترک خوردن پوست جلوگیری می کند.
۲. ناخن های خود را به دقت بگیرید و مراقب باشید تا به پوست اطراف ناخن خود آسیب نرسانید.
۳. از دست ها و پاهایتان با پوشیدن جوراب ها و دستکش های مناسب به خوبی مراقبت کنید.
۴. هرگونه عفونت پوستی سطحی نظیر بیماری های قارچی پا را به دقت مداوا کنید زیرا عفونت های سطحی قابلیت زیادی برای گسترش سریع دارند.
۵. مراقب نشانه های عفونت باشید. تورم، قرمزی، درد و ترشحات چرکی همگی نشانه های یک عفونت احتمالی است و نیاز به بررسی و ارزیابی پزشکی دارد.

منابع:

1. Cellulitis. The Merck Manuals: The Merck Manual for Healthcare Professionals.
2. <http://www.merck.com/mmpe/print/sec10/ch119/ch119b.ht ml>. Accessed Nov. 10, 2011.
3. Baddour LM. Cellulitis and erysipelas.
4. <http://www.uptodate.com/home/index.html>. Accessed Nov. 10, 2011. ane Collaboration. 2010;6
5. Bailey E, et al. Cellulitis: Diagnosis and management. *Dermatologic Therapy*. 2011;24:229.
6. Eron LJ. In the clinic: Cellulitis and soft tissue infections. *Annals of Internal Medicine*. 2009;150:1.
7. Gibson LE (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. Nov. 16, 2011. Feb.23, 2012

چگونه از زخم مراقبت کنیم؟

جهت جلوگیری از ابتلا به سلولیت و یا سایر عفونت های پوستی، هر زمانی که دچار یک زخم پوستی شدید، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. روزانه زخم را با آب و صابون بشویید. این کار را به عنوان قسمتی از برنامه زندگی روزمره تان قرار دهید.
۲. از یک کرم یا پماد آنتی بیوتیک برای زخم استفاده کنید. در مورد اغلب زخم ها، یک پماد آنتی بیوتیک تنها، محافظت کافی را در برابر عفونت ایجاد می کند.
۳. زخم را با بانداژ تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاه داشتن زخم و از بین رفتن باکتری ها کمک زیادی می کند.
۴. چنانچه تاول هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آنها ترشح خارج می شود، این تاول ها را تا زمان خشک شدن تمیز و پوشیده نگاه دارید هیچ وقت تاول ها را نترکانید.
۵. مرتباً بانداژهای زخمتان را عوض کنید. حداقل روزی یک مرتبه این کار را انجام و هر بار که این بانداژها مرطوب یا کثیف شدند، دوباره آنها را تعویض کنید.
۶. افراد مبتلا به دیابت و نیز افراد مسن که گردش خون ضعیفی دارند لازم است که مراقبت ها و پیشگیری های بیشتری جهت جلوگیری از بروز زخم های پوستی انجام دهند و در صورت ایجاد بریدگی و یا زخم پوستی، حتماً باید آن را به طور دقیق و مناسبی درمان کنند.

سلولیت چیست؟

سلولیت یک بیماری عفونی است که به ویژه در میان افرادی که به زخم‌های پوستی ساده خود بی‌توجهی می‌کنند به وفور دیده می‌شود و در صورت عدم درمان مناسب، می‌تواند به عوارض جدی منجر شود.

علائم سلولیت

ناحیه عفونی شده، ورم می‌کند، قرمز می‌شود. اگر آن را لمس کنید، کاملاً گرم و دردناک است.

عامل بوجود آورنده سلولیت

- سلولیت زمانی روی می‌دهد که باکتری‌ها بتوانند از طریق یک شکاف و یا آسیب پوستی که در اثر مواردی چون جراحی‌های اخیر، بریدگی‌ها، زخم‌های باز، التهاب‌ها و یا سایر بیماری‌های پوستی ایجاد شده‌اند، وارد پوست شوند. حتی گزش گونه‌های خاصی از حشرات و یا عنکبوت‌ها نیز می‌تواند باکتری‌عامل بیماری را به داخل پوست منتقل کند.
- استرپتوکوک و استافیلوکوک نام دو باکتری است که بیش از همه موجب این بیماری می‌شوند نواحی پوستی بسیار خشک و شکننده هم می‌توانند به عنوان یک نقطه ورودی برای باکتری‌ها عمل کنند.

- یکی از مواردی که به طور شایع باعث ابتلا به سلولیت دست می‌شود، بریدگی دست به دلیل گاز گرفتن است.

عواملی که باعث می‌شوند خطر ابتلا به سلولیت افزایش یابد

- ✓ افزایش سن
- ✓ سابقه ی ضربه و آسیب جلدی
- ✓ ضعف سیستم ایمنی: بیماری‌هایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند نظیر سرطان‌ها
- ✓ استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی، ایدز و دیابت
- ✓ آبله‌مرغان: بروز تاول‌های پاره شده در این بیماری شایع، می‌تواند به عنوان عاملی جهت افزایش ورود باکتری‌ها به داخل پوست عمل کند.

چه زمانی به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید؟

- ✚ زخم‌های پوستی را ساده نگیرید. اگر شما روی پوست هر قسمتی از بدنتان، نواحی قرمز، متورم، دردناک، یا گرم مشاهده کردید، همان‌موقع باید به پزشک مراجعه کنید.
- ✚ خیلی وقت‌ها بدون اینکه شما متوجه شوید، خراش‌های ظریفی روی پوستتان ایجاد می‌شود که میکروب‌ها می‌توانند از همین محل وارد بدن شما شوند.

- ✚ پزشک ممکن است برای تشخیص قطعی، برحسب نیاز درخواست آزمایش خون و کشت از زخم دهد.

درمان

چنانچه بیماری تحت درمان قرار نگیرد، باکتری‌ها می‌توانند به سرعت به لایه‌های عمقی‌تر گسترش یافته حتی در سرتاسر بدن گسترش یابند.

- در موارد خفیف، معمولاً پزشک به تجویز آنتی‌بیوتیک خوراکی اکتفا می‌کند و از شما می‌خواهد یکی دو روز بعد جهت بررسی از نظر پیشرفت درمان مجدداً مراجعه کنید.
- مصرف آنتی‌بیوتیک خوراکی باید به مدت ۱۰-۱۴ روز ادامه پیدا کند هرچند در اغلب موارد علائم و نشانه‌های سلولیت پس از چند روز از بین می‌روند، با این وجود درمان را تا آخر باید ادامه دهید ولی اگر علائم بیماری شما پایدار بوده و یا از ابتدا دچار یک بیماری وسیع همراه با تب بالا باشید، در آن صورت پزشک شما را در بیمارستان بستری می‌کند و از آنتی‌بیوتیک‌های تزریقی برای درمان استفاده می‌کند.