



## خود مراقبتی سلولیت

### گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر سحر دادخواه (فرمتخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۲

- + چنانچه تاول‌هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آنها ترشح خارج می‌شود، این تاول‌ها را تا زمان خشک شدن تمیز و پوشیده نگاهدارید.
- + هیچ‌وقت تاول‌ها را نترکانید.
- + دارو را طبق دستور پزشک و در فواصل مشخص مصرف شود.
- + از قطع یا افزایش میزان دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

منبع:

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

- + خوردن غذاهای چرب مانند انواع فست فود و غذاهای سرخ شده فقط باعث دریافت انرژی بیشتری می‌شود بنابراین آنها را نیز از برنامه غذایی روزانه خود حذف کنید.
- + میان وعده بین صبحانه و ناهار، میان وعده های بین ناهار و شام و میان وعده دیگری بعد از شام میل کنید و تمام گروه‌های غذایی را در این وعده‌ها بگنجانید تا مواد مغذی مختلف به بدن شما برسد.
- + دست یا پای مبتلا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم آن کاهش یابد .
- + برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده کنید .
- + روزانه زخم خود را با آب و صابون بشویید. این کار را به عنوان قسمتی از برنامه زندگی روزمره خود قرار دهید.
- + زخم خود را با باند تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاه داشتن زخم و از بین رفتن باکتری‌ها کمک زیادی می‌کند .

- ✓ عفونت عود کننده باشد و در همان جای قبلی یا نواحی دیگر بروز کند.
- ✓ ادم (تورم) شدید همراه با تجمع مایع در محل مبتلا
- ✓ اگر علائم جدیدی مشاهده شد.

#### مراقبت در منزل

- ✚ مایعات فراوان بنوشید.
- ✚ نوشیدن آب سبزی‌ها و میوه‌ها به همراه غذای پرپروتئین مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ و ... یا میان وعده‌هایی حاوی ویتامین سی و آ مانند انواع کلم‌ها به خصوص بروکلی، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، انواع مرکبات از لیمو گرفته تا پرتقال و توت فرنگی و مواد غذایی مانند سبزی‌های برگ سبز تیره و حتی زرد رنگ مانند فلفل دلمه‌ای رنگی و هویج که از منابع عالی این ویتامین هستند می‌تواند به بهبود سریع تر زخم‌ها کمک کند.

- ناحیه مبتلا را تمیز و خشک نگه دارید (پس از استحمام، کاملا محل خشک شود).
- ناحیه مبتلا را چهار بار در روز با کمپرس گرم کنید.

**در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده زیر به پزشک مراجعه نمایید.**

#### علائم هشدار دهنده بیماری:

- ✓ اگر پس از گذشت دو روز از شروع درمان علائم بهبود نیافت.
- ✓ در صورت وجود تب و احساس خواب آلودگی
- ✓ اسهال و استفراغ و دردهای عضلانی
- ✓ وجود رگه‌های قرمز روی پوست ناحیه مبتلا
- ✓ مناطقی که قرمز شده است بزرگتر شده و یا به تیرگی تمایل یابد.
- ✓ مفصل و استخوان منطقه درگیر دردناک شده باشد (با وجود بهبودی پوست)

#### نکاتی که باید رعایت شوند

- اهمیت بهداشت فردی، چگونگی پیشگیری از آلودگی منافذ پوستی و مراقبت از خود
- شستشوی روزانه منطقه مبتلا
- استفاده از پماد آنتی بیوتیک موضعی (در صورت تجویز پزشک)
- در صورت نیاز تعویض پانسمان دو بار در روز
- بالا نگهداشتن منطقه مبتلا
- پایش درجه حرارت، بزرگی و قرمزی و افزایش ترشح موضع درگیر
- پایش روزانه پاها از نظر ترک و فیشر
- استفاده روزانه از لوسیون‌های مرطوب کننده
- آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و دقیق مصرف کنید حتی اگر احساس بهبودی کردید، آنتی بیوتیک را قطع نکنید.