



## خودمراقبتی در پمفیگوس

گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر سحر دادخواه (متخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۲

### مراجعه به پزشک:

✚ در صورت بروز علائمی چون ناراحتی گوارشی ، خونریزی معده ، خون در مدفوع ، تب ، دردهای استخوانی ، درد قفسه سینه به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

✚ کنترل فشار خون و انجام آزمایشات دوره ای توصیه شده توسط پزشک

✚ پرهیز از حاملگی در طول درمان

نکته: جوشگاه تاولها به مرور زمان از بین می رود

منبع:

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

✚ شستشو و حمام روزانه با آب ولرم و صابون و شامپوی ملایم ( با نظر پزشک)

✚ خشک کردن پوست با حوله نرم و با ملایمت کامل

✚ ثابت نگهداشتن وزن بدن ( پرهیز از چاقی)

✚ انجام مرتب ورزشهای سبک و پرهیز از خستگی مفرط و کارسنگین

✚ استفاده از رژیم غذایی حاوی پروتئین فراوان (تخم

مرغ، گوشت، ماهی، حبوبات و مرغ ... ) لبنیات

فراوان (شیر، ماست)، مایعات کافی، میوه و

سبزیجات متنوع

✚ رژیم غذایی کم کربوهیدرات ، کم نمک و کم چربی

( محدودیت کامل مواد قندی و نشاسته ای )

✚ میل نمودن غذا به مقدار کم و دفعات

✚ دقت کامل در شستشو و ضد عفونی مواد خوراکی



### نحوه مصرف آلدروانات (استئومد):

- ✓ دارو ناشتا همراه با دو و نیم لیوان آب میل شود
- ✓ همچنین تا نیم ساعت دراز نکشید و پیاده روی نمایید.
- ✓ از عوارض شایع آلدروانات تحریک مری (ازوفاژیت) می باشد.

### نکته:

- ✚ بیماری شما غیر عفونی و غیر مسری است و هیچ خطری متوجه خانواده و نزدیکان شما نمی باشد.
- ✚ از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری مسری و عفونی هستند ( حتی سرماخوردگی ) خودداری نمایید زیرا مقاومت شما به علت مصرف کورتن و داروهایی چون آزاتیوپرین و ... کمتر می باشد.
- ✚ از دستکاری ضایعات و ایجاد زخم و جراحت در پوست و مخاط پرهیز کنید.
- ✚ پیشگیری از عفونت دهان و دندان و شستشوی کامل دهان بعد از هر بار تغذیه

۴. پرهیز از مصرف داروها بخصوص کورتن با معده خالی
۵. از آنجا که بعلت مصرف کورتون احساس گرسنگی بیشتری دارید با مصرف مواد پر حجم مانند میوه ، سبزیجات و لبنیات بدفعات زیاد، گرسنگی را کنترل نمایید.
۶. در صورت استفاده از شربت معده، یک ساعت بعد از مصرف کورتون، شربت معده استفاده شود.
۷. داروهایی مثل آلدروانات، آمپول ویتامین D و ... برای جلوگیری از پوکی استخوان تجویز می شود . آنها را زیر نظر پزشک مصرف نمایید.



### آموزش به بیمار مبتلا به پمفیگوس

پمفیگوس یک بیماری غیر عفونی و غیر مسری است و درمان آن طولانی می باشد ولیکن با رعایت نکات توصیه شده قابل کنترل است؛ درمان شما بر سه اصل استوار است:

۱. مصرف صحیح دارو
۲. رعایت کامل بهداشت
۳. رعایت رژیم غذایی مناسب

### چند نکته:

۱. پرهیز از تنشهای روحی روانی و عاطفی اصل اساسی درمان شماست.
۲. دقت در مصرف دقیق و منظم داروها ( کورتن یا کورتیکواستروئید ، آزاتیوپرین و ... ) طبق نظر متخصص پوست
۳. پرهیز جدی از قطع، کاهش و یا افزایش خود سرانه میزان دارو