



## خود مراقبتی مورفه آ

### گروه هدف تمامی سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر فریبا قلمکار (متخصص پوست)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازنگری مجدد سال ۱۴۰۶

- ✚ همچنین برای بهبود مشکلات ناشی از بازگشت اسید معده می تواند از داروهای آنتی اسید استفاده کند.
- ✚ ورزش کردن بدن را انعطاف پذیرتر می کند. بیمار باید به فعالیت و تحرک بدنی خود ادامه دهد زیرا گردش خون را بهبود می بخشد و سفتی بافت ها را کاهش می دهد.
- ✚ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✚ آنتی بیوتیک ها را طبق تجویز پزشک بکار ببرید.
- ✚ وزن ایده آل حفظ شود.
- ✚ هنگام خواب به پهلو قرار گیرید و زانو را خم کنید.
- ✚ بیمار می تواند برای کمک به بلع غذا همراه با آن مایعات بنوشد و برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب به متخصص تغذیه مراجعه کند.
- ✚ مدفوع خود را از نظر وجود خون در آن کنترل کنید.
- ✚ برای کاهش میزان نفخ، سوزش سر دل و ناراحتی های گوارشی توصیه می شود که بیمار از وعده های غذایی کم حجم اما به دفعات بیشتر استفاده کند.

منبع:

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

- ✚ از تماس با سرمای شدید اجتناب کنید.
- ✚ هر روز قدم بزنید.
- ✚ برای تسکین خارش از حمام سرد و یا پانسمان سرد و مرطوب استفاده کنید.
- ✚ ناخنها را کوتاه نگه دارید.
- ✚ برای کاهش التهاب بطور متناوب از کمپرس مرطوب استفاده کنید.
- ✚ برای تطبیق دادن خود با یک بیماری غیر قابل علاج و مادام العمر، روان درمانی یا مشاوره با روانپزشک توصیه می شود.
- ✚ برای تخفیف خشکی مفاصل، آنها را گرم کنید.
- ✚ از ایجاد سوختگی و بریدگی بدن خود را حفظ کنید.
- ✚ رژیم غذایی پر پروتئین، کم کالری، بدون سدیم و پر پتاسیم را رعایت کنید.
- ✚ به دلیل اختلال گردش خون در این بیماری، از لباس های گرم به خصوص دستکش و جوراب استفاده کنید.
- ✚ بیمار مبتلا به اسکرودرمی، از کشیدن سیگار خودداری کند، زیرا نیکوتین موجود در سیگار موجب گرفتگی و انقباض رگهای خونی می شود.
- ✚ بهتر است هنگام خواب سر خود را بالاتر نگه دارد تا اسید معده به هنگام خواب به مجاری گوارشی فوقانی و حلق باز نگردد.

## مراقبت در منزل در بیماران مبتلا به مورفه آ

در مورد فعالیت جنسی یا باردار شدن محدودیتی به خاطر خود بیماری وجود ندارد. با این وجود بیمارانی که دارو مصرف می کنند باید از نظر اثرات احتمالی این داروها روی جنین بسیار مراقب باشند.

به بیماران توصیه می شود در مورد جلوگیری از بارداری و باردار شدن با پزشک معالج خود مشورت کنند. بیماران مبتلا به اسکرودرمی قبل از هرگونه واکسیناسیونی باید با پزشک معالیشان مشورت کنند. پزشک معالج تصمیم خواهد گرفت که بسته به هر بیمار کدام واکسنها را می تواند دریافت کند.

بطور کلی زدن واکسن نمی تواند فعالیت بیماری را افزایش دهد و نمی تواند عوارض شدیدی در این بیماران در پی داشته باشد.

هیچ مدرکی دال بر تاثیر آب و هوا روی تظاهرات بیماری وجود ندارد.

در مورد تاثیر تغذیه بر بیماری مدرکی وجود ندارد.

بطور کلی باید از نظر داشتن تغذیه ای متعادل و نرمال تحت نظر باشید.

یک رژیم تغذیه ای سالم و متعادل با پروتئین، کلسیم و ویتامین کافی توصیه می شود.

از پر خوری در کسانی که کورتیکواستروئید دریافت می کنند باید اجتناب شود زیرا این داروها ممکن است سبب افزایش اشتها و وزن شوند.

یکی از اهداف درمان امکان ایجاد زندگی تا حد ممکن نرمال است و اینکه این بیماران خود را متفاوت از دیگران در نظر نگیرند.

توصیه کلی این است که به بیماران اجازه مشارکت در ورزشهای دلخواه آنها داده شود و اطمینان حاصل شود از اینکه آنها در صورت محدودیتهایی ناشی از درد یا ناراحتی ورزش خود را متوقف نخواهند کرد. این انتخاب بخشی از یک دیدگاه کلی است که تمایل به تقویت روانشناختی دارد تا او مستقل باشد و بتواند خود را با محدودیتهای ناشی از بیماری سازگاری دهد.

برخی عفونتها ممکن است باعث تحریک آغاز بیماری شوند،

اما بیماری بخودی خود مسری نیست و نیازی به جدا کردن بیمار از سایرین نیست.

همانند هر بیماری مزمنی، اسکرودرمی روی زندگی روزانه تاثیر می گذارد.

اگر بیماری خفیف باشد، یک زندگی نرمال را سپری خواهند کرد.

بهر حال باید به خاطر داشت که بیمار مبتلا به اسکرودرمی به دفعات احساس خستگی یا کم طاقتی نسبت به خستگی نشان دهد و ممکن است نیاز به تغییر دادن مکرر وضعیت خود بدلیل خورسانی نامناسب داشته باشند.

چک آپ های دوره ای برای ارزیابی پیشرفت بیماری و نیاز به تعدیل دارویی مورد نیاز است.

بدلیل امکان درگیری اعضای مهم داخلی در زمانهای مختلف در جریان سیر بیماری اسکرودرمی سیستمیک ( ریه ها، دستگاه گوارش، کلیه ها ، قلب ) ، ارزیابی منظم عملکرد اعضا برای کشف زودرس اختلال احتمالی ضروری است.

در صورت مصرف داروهای خاص، پیگیری عوارض بالقوه آنها در فواصل دوره ای نیز باید انجام شود.