

نکات لازم برای سلامت پوست

۱- پوست خود را با کرم های مرطوب کننده یا لوسیون مرطوب نگه دارید. مرطوب نگه داشتن پوست ، از پوسته ریزی و ترک خوردن پوست جلوگیری می کند .

۲- جهت جلوگیری از ابتلا به سلولیت و یا سایر عفونت های پوستی ، هر زمانی که دچار یک زخم پوستی شدید ، محل را با آب و صابون شسته و از یک کرم یا پماد آنتی بیوتیک برای زخمتان استفاده کنید.

۳- در صورتی که به دیابت مبتلا هستید هر روز پاهای خود را معاینه کنید و قند خون خود را در محدوده ی هدف نگه دارید .

۴- ناخن های خود را بع دقت و صاف و از ته نگیرید و مراقب باشید تا به پوست اطراف ناخن خود آسیب نرسانید .

۵- از دست ها و پاهایتان با پوشیدن جوراب ها و دستکش های مناسب به خوبی مراقبت کنید .

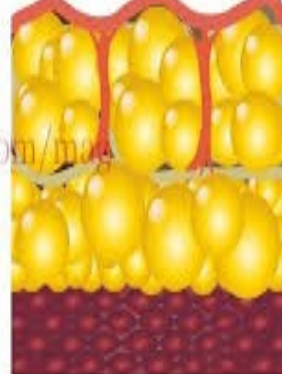
۶- هرگونه عفونت پوستی سطحی نظیر بیماری های قارچی پا را به دقت مداوا کنید ، زیرا عفونت های سطحی قابلیت زیادی برای گسترش سریع دارند.

۷- این بیماری واگیر نیست .

پوست نرمال



پوست دارای سلولیت



۵- استفاده از کمپرس سرد و گرم به صورت متناوب جهت افزایش خونرسانی به ناحیه مبتلا کمک می کند .

۶- مراقب پیشرفت نشانه های عفونت باشید ، تورم ، قرمزی ، درد و ترشحات چرکی همگی نشان دهنده یک عفونت احتمالی است.

۷- محافظت از نظر ضربه به ناحیه ی زخم

۸- آنتی بیوتیک ها را به موقع مصرف کنید.

۹- یک تا دو روز بعد از مصرف آنتی بیوتیک قرمزی و تورم رو به کاهش می رود.

چنانچه تاول هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آن ها ترشح خارج می شود ، این تاول ها را تا زمان خشک شدن تمیز و پوشیده نگه دارید. به هیچ عنوان تاول ها را نترکانید .

یا من اسمم دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

عفونت پوست (سلولیت)



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

سایت بیمارستان :

Pavehhop.Kums.ac.ir

08346135014

سلولیت (عفونت منتشر پوست)

سلولیت یک عفونت باکتریایی است که بر روی پوست ایجاد می شود ، همه انسان ها بر روی بدنشان باکتری هایی دارند که بیشتر آن ها بی خطرند اما زمانی که قسمتی از پوست دچار آسیب شود مثلا ترک های خشک ، گزش حشرات ، برش ناشی از شیو کردن ریش و مو و ... یا سایر بیماری های پوستی این باکتری ها می توانند عفونت را شوند. سلولیت ممکن است بدون نشانه ای از محل ورود آن و از طریق فضای بین بافتی پخش شود .

علائم و نشانه های سلولیت

۱- درد ۲- قرمزی ۳- تورم و سفتی ۴- در لمس کاملا گرم و درد ناک است . ۵- پوست ناحیه ی مبتلا شبیه پوست پرتقال به نظر می رسد . ۶- تب و لرز ۷- زخم باز و ترشحات چرکی از زخم

دلایل مختلفی برای ایجاد این مشکل وجود دارد، شایع ترین دلیل ، عدم رعایت بهداشت مناسب زخم است که در صورت عدم درمان می تواند به عوارض جدی منجر شود. وقتی یک ناحیه از پوست زخم می شود و بهداشت آن به درستی رعایت نمی شود ، باکتری ها از محل زخم وارد بافت های عمقی تر پوست شده و ایجاد

عفونت می کنند و در صورت عدم درمان حتی ممکن است وارد جریان خون و غدد لنفاوی شده و جان شخص را به خطر اندازد به همین دلیل ، مراقبت درست از زخم ها حتی زخم های ساده هم اهمیت بسیاری دارد .

عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به عفونت پوست می گردند عبارتند از :

- ۱- عدم رعایت بهداشت زخم
- ۲- **سن** : با افزایش سن ، کارایی سیستم گردش خون جهت تحویل به موقع گلبول های سفید به بافت های دچار عفونت ، کاهش می یابد در نتیجه آسیب های پوستی می توانند منجر به سلولیت شوند.
- ۳- **ضعف سیستم ایمنی** : بیماری هایی که سیستم ایمنی را ضعیف می کنند نظیر ایدز و یا سرطان های خون ، خطر ابتلا به سلولیت را بیش تر می کنند.
- ۴- آسیب های پوستی از جمله بریدگی ها ، خراش ها ، گزیدگی ، ترک ها و سوختگی ها
- ۵- **دیابت** : ابتلا به دیابت موجب مختل شدن سیستم ایمنی و افزایش خطر عفونت ها می شود . دیابت هم چنین می تواند منجر به بروز زخم های مزمن بر روی پاها شود و این زخم ها نیز می توانند به عنوان مسیرهای ورودی برای باکتری ها عمل کنند.

آزمایش های تشخیصی

۱- کشت خون ۲- کشت ترشحات ناحیه مبتلا

مواردی که منجر به بستری می شود :

- ۱- در صورتی که تب داشته باشید . ۲- اگر آنتی بیوتیک خوراکی کافی نبوده و نیاز به نوع تزریقی داشته باشد . ۳- در صورتی که سیستم ایمنی ضعیف ، سرطان یا دیابت داشته باشید . ۴- اگر عفونت در ناحیه اطراف چشم باشد . ۵- اگر نیاز به برداشتن بافت های مرده از سطح زخم جهت خارج کردن بافت های آسیب دیده

مراقبت های لازم حین درمان

- ۱- محل را از نظر بروز قرمزی درد و ترشح کنترل کنید
- ۲- بی حرکت و بالا نگهداشتن اندام مبتلا برای مدت حداقل ۲ تا ۳ روز و تا زمان رفع قرمزی و کاهش تورم
- ۳- لباس ها را به صورت جداگانه با آب ولرم شست شو دهید تا از گسترش عفونت جلوگیری شود .
- ۴- در صورت وجود پانسمان آن را خشک و تمیز نگهدارید و حداقل روزی یک مرتبه آن را تعویض کنید و هر بار که این بانداژ ها مرطوب یا کثیف شدند ، دوباره آن ها را تعویض کنید .