

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.

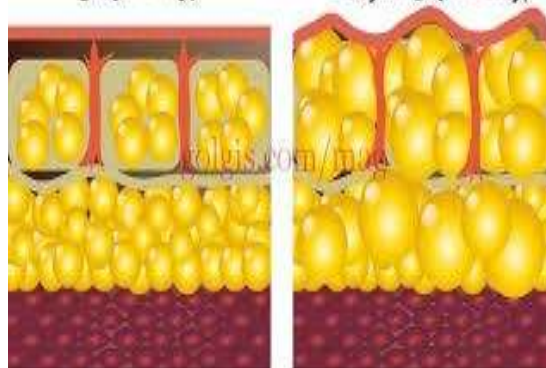
۵- از دست ها و پاهایتان با پوشیدن جوراب ها و دستکش های مناسب به خوبی مراقبت کنید.

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



یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

عفونت پوست (سلولیت)



سایت بیمارستان: kazeroonhp.sums.ac.ir

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306

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.

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 زا 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 نگه دارید و حداقل روزی یک مرتبه آن را تعویض کنید و هر بار که این بانداژها مرطوب یا کثیف شدند ، دوباره آن ها را تعویض کنید .