

سلولیت

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن آب سبزی ها و میوه ها به همراه غذا یا در میان وعده ها می تواند به بهبود سریع تر زخم ها کمک کند.
 - یک رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ و ... به ترمیم سریع تر بافت ها و اندام های آسیب دیده کمک می کند.
 - ویتامین سی و آ در روند بهبود سریع تر زخم ها نقش موثری دارد بنابراین سعی کنید در برنامه غذایی روزانه تان منابع این ویتامین را بگنجانید. مواد غذایی حاوی ویتامین سی شامل انواع کلم ها به خصوص بروکلی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، انواع مرکبات از لیمو گرفته تا پرتقال و توت فرنگی هستند و مواد غذایی ای مانند سبزی های برگ سبز تیره و حتی زرد رنگ مانند فلفل دلمه ای رنگی و هویج از منابع عالی این ویتامین هستند.
 - خوردن غذاهای چرب مانند انواع فست فود و غذاهای سرخ شده فقط باعث دریافت کالری بیشتر می شود بنابراین آن ها را نیز از برنامه غذایی روزانه تان حذف کنید.
 - روزانه ۳ وعده و ۳ تا ۴ میان وعده بین صبحانه و ناهار، میان وعده ای بین ناهار و شام و میان وعده دیگری بعد از شام غذایی میل کنید و تمام گروه های غذایی را در این وعده ها بگنجانید تا مواد مغذی مختلف به بدن تان برسند.
 - تا زمانی که تب فروکش کند و سایر علائم شروع به بهبود کنند، در رختخواب استراحت کنید.
 - به محض بهبود علائم، فعالیت های عادی خود را از گیرید.
 - در صورتی که از آتل جهت بی حرکت کردن عضو استفاده می کنید مرتباً عضلات داخل آتل را منقبض و منبسط کنید و اندام های خارج از آتل را حرکت دهید.
 - دست یا پای مبتلا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم آن کاهش یابد.
 - ممکن است اندام مبتلا تا مدتی بی حرکت شود. بی حرکت کردن معمولاً با استفاده از یک آتل یا اسپلیت انجام می شود. بعد از برطرف شدن علائم عفونت، برای برگشت حرکات اندام ها به شکل طبیعی توصیه به انجام فیزیوتراپی می شود.
 - برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده نمایید.
 - جهت جلوگیری از پیشرفت سلولیت و یا سایر عفونت های پوستی، اقدامات زیر را انجام دهید:
 - روزانه زخم تان را با آب و صابون بشویید. این کار را به عنوان قسمتی از برنامه زندگی روزمره تان قرار دهید.
 - از یک کرم یا پماد آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک برای زخم تان استفاده کنید.
 - زخم تان را با باند تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاه داشتن زخم و از بین رفتن باکتری ها کمک زیادی می کند.
 - 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 نگاه دارید. هیچ وقت تاول ها را نترکانید.
 - مرتباً باند زخم تان را عوض کنید. حداقل روزی یک مرتبه این کار را انجام و هر بار که این باند مرطوب یا کثیف شدند، دوباره آن ها را تعویض کنید.
 - مراقب نشانه های عفونت باشید. تورم، قرمزی، درد و ترشحات چرکی همگی نشان دهنده یک عفونت احتمالی است و نیاز به بررسی و ارزیابی پزشکی دارد.
 - داروها طبق دستور پزشک و در فواصل مشخص مصرف شود.
 - از قطع یا افزایش آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم سلولیت را دارید.
- اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: تب، سردرد یا استفراغ، خواب آلودگی یا بی حالی، بروز تاول روی ناحیه سلولیت، بروز نواری قرمزی که علی رغم درمان بدتر شود.
- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.
- داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. در صورت مشاهده عوارض به پزشک مراجعه نمایید.