

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آبله مرغان

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:	پزشک معالج:
جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- از غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
- غذاهای ساده و مقوی مانند سوپ مرغ، گوشت، برنج و ماهیچه مصرف کنید.
- از خوردن غذاهای سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی ادویه بدلیل ایجاد خارش پرهیز کنید.
- گاهی ممکن است ضایعات پوستی در داخل دهان ایجاد شود و غذا خوردن را دشوار کند. بهتر است در این موارد از غذاهای نرم و خنک استفاده کنید. غذا نباید ترش باشد.
- آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.
- تا حد امکان در محیطی آرام و خنک استراحت کنید زیرا گرما و تعریق باعث افزایش خارش می شود.
- مکررا دست‌ها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن را بشویند تا احتمال آلودگی دانه‌هایی که بروی پوست شما است کاهش یابد.
- ناخن‌ها را کوتاه کنید زیرا خاراندن تاول‌ها می تواند باعث پاره شدن آنها و ایجاد عفونت ثانویه شود.
- روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست های حساس) استفاده کنید.
- بعد از حمام کردن، پوست را با ملایمت خشک کنید و از کشیدن حوله روی تاول‌ها خودداری کنید.
- اگر دلمه روی تاول هنوز نیفتاده، به هیچ وجه اقدام برای کندن آن نکنید زیرا ممکن است موجب زخم شدن آن و به جا ماندن اسکار (جوشگاه زخم) شود. حمام کردن و خواباندن کودک در وان آب ولرم باعث می شود که دلمه ها خود به خود کنده شوند.
- از شیوه‌های متعدد نظیر پرت کردن حواس کودک از طریق تماشای تلویزیون و دیدن نقاشی جهت ممانعت از خاراندن دانه ها استفاده کنید.
- تا زمانی که تاول‌ها بطور کامل خشک نشده احتمال سرایت به دیگران وجود دارد و کودک نباید به مهد کودک و مدرسه برود. در این مدت، بیمار باید خصوصا از تماس با افراد دارای نقص ایمنی بدن مانند سرطان خون و یا دارای سیستم دفاعی ضعیف، کودکانی که داروهایی مصرف می کنند که سیستم دفاعی آنها را ضعیف نگه می‌دارد و خانم‌های باردار پرهیز کنید.
- اگر هنوز کودک را پوشک می‌کنید، کهنه بچه را زود به زود عوض کنید و هر وقت ممکن است کودک را باز بگذارید تا ضایعات، خشک شده و زودتر پوسته ببندد.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورت ایجاد تب شدید بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد، غش، سردرد، استفراغ یا تشنج، کبودی بی‌دلیل، غدد لنفاوی قرمز و حساس به لمس، عفونت دانه‌های روی پوست
- تنگی نفس و درد قفسه سینه
- در صورتی که خانم باردار یا شیرخوار تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی