

مراقبت های پس از ترخیص

سلولیت

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: 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: - مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن آب سبزی‌ها و میوه‌ها به همراه غذا یا در میان وعده‌ها می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم‌ها کمک کند. - یک رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ و ... به ترمیم سریع‌تر بافت‌ها و اندام‌های آسیب دیده کمک می‌کند. - ویتامین سی و آ در روند بهبود سریع‌تر زخم‌ها نقش موثری دارد بنابراین سعی کنید در برنامه غذایی روزانه‌تان منابع این ویتامین را بگنجانید. مواد غذایی حاوی ویتامین سی شامل انواع کلم‌ها به خصوص بروکلی، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، انواع مرکبات از لیمو گرفته تا پرتقال و توت فرنگی هستند و مواد غذایی‌ای مانند سبزی‌های برگ سبز تیره و حتی زرد رنگ مانند فلفل دلمه‌ای 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 می‌شود بنابراین آن‌ها را نیز از برنامه غذایی روزانه‌تان حذف کنید. - روزانه ۳ وعده و ۳ تا ۴ میان وعده بین صبحانه و ناهار، میان وعده‌ای بین ناهار و شام و میان وعده دیگری بعد از شام غذایی میل کنید و تمام گروه‌های غذایی را در این وعده‌ها بگنجانید تا مواد مغذی مختلف به بدنتان برسند. - تا زمانی که تب فروکش کند و سایر علائم شروع به بهبود کنند، در رختخواب استراحت کنید. - به محض بهبود علائم، فعالیت‌های عادی خود را از گیرید. - در صورتی که از آتل جهت بی‌حرکت کردن عضو استفاده می‌کنید مرتباً عضلات داخل آتل را منقبض و منبسط کنید و اندام‌های 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 بی‌حرکت شود. بی‌حرکت کردن معمولاً با استفاده از یک آتل یا اسپلیت انجام می‌شود. بعد از برطرف شدن علائم عفونت، برای برگشت حرکات اندام‌ها به شکل طبیعی توصیه به انجام فیزیوتراپی می‌شود. - برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده نمایید. - جهت جلوگیری از پیشرفت سلولیت و یا سایر عفونت‌های پوستی، اقدامات زیر را انجام دهید: - روزانه زخم‌تان را با آب و صابون بشویید. این کار را به‌عنوان قسمتی از برنامه زندگی روزمره‌تان قرار دهید. - از یک کرم یا پماد آنتی‌بیوتیک طبق دستور پزشک برای زخم‌تان استفاده کنید. - زخم‌تان را با باند تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاه داشتن زخم و از بین رفتن باکتری‌ها کمک زیادی می‌کند. - چنانچه تاول‌هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آن‌ها ترشح خارج می‌شود، این تاول‌ها را تا زمان خشک‌شدن تمیز و پوشیده نگاه دارید. هیچ‌وقت تاول‌ها را نترکانید. - مرتباً باند زخم‌تان را عوض کنید. حداقل روزی یک مرتبه این کار را انجام و هر بار که این باند مرطوب یا کثیف شدند، دوباره آن‌ها را تعویض کنید. - مراقب نشانه‌های عفونت باشید. تورم، قرمزی، درد و ترشحات چرکی همگی نشان‌دهنده 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		

مراقبت های پس از ترخیص

- 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.