❖ **افراد مبتلا به دیابت و نیز افراد مسن که گردش خون ضعیفی دارند** لازم است که مراقبتها و پیش‌گیری های بیشتری جهت جلوگیری از بروز زخمهای پوستی انجام دهند و در صورت ایجاد بریدگی و یا زخم پوستی، حتما باید آن را به طور دقیق و مناسبی درمان کنند.رعایت موارد زیر هم جهت سلامت پوست شما بسیار مفید است :

- همیشه پوست خود را مرطوب نگه دارید. مرطوب و تازه نگهداشتن پوست، از پوسته ریزی و ترک خوردن پوست جلوگیری میکند.
- ناخنهای خود را به دقت بگیرید و مراقب باشید تا به پوست اطراف ناخن خود آسیب نرسانید .
- از دستها و پاهایتان با پوشیدن جورابها و دستکشهای مناسب به خوبی مراقبت کنید .

❖هرگونه عفونت پوستی سطحی نظیر بیماریهای قارچی پا را به دقت مداوا کنید زیرا عفونتهای سطحی قابلیت زیادی برای گسترش سریع دارند

❖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.

انواع سلولیت

سلولیت چشمی



سلولیت دست



سلولیت پا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



خود مراقبتی در انواع سلولیت

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تعریف سلولیت : سلولیت یک بیماری عفونی است که به ویژه در میان افرادی که به زخم های پوستی ساده خود توجهی میکنند، به وفور دیده میشود و در صورت عدم درمان مناسب ، می تواند به عوارض جدی منجر شود.

علائم سلولیت:

- ناحیه عفونی شده، ورم میکند
- قرمز میشود
- اگر آن را لمس کنید، کاملا گرم و دردناک است .

عامل بوجود آورنده ی سلولیت:

سلولیت زمانی روی میدهد که باکتریها بتوانند از طریق یک شکاف و یا آسیب پوستی که در اثر مواردی چون جراحیهای اخیر، بریدگیها، زخمهای باز، التهابها و یا سایر بیماریهای پوستی ایجاد شدهاند، وارد بدن شوند .استرپتوکک و استافیلوکک نام دو باکتری است که بیش از همه موجب این بیماری میشوند حتی گزش گونه های خاصی از حشرات و یا عنکبوتها نیز میتوانند باکتری عامل بیماری را به داخل بدن منتقل کنند . نواحی پوستی بسیار خشک و شکننده هم میتوانند به عنوان یک نقطه ورودی برای باکتریها عمل کنند. یکی از مواردی که به طور شایع باعث ابتلا به سلولیت دست میشود، بریدگی دست به دلیل گاز گرفتگی است.

مواملی که باعث میشوند خطر ابتلا به سلولیت افزایش یابد:

- افزایش سن
- سابقه ی ضربه و آسیب جلدی
- ضعف سیستم ایمنی: بیماریهایی که سیستم ایمنی را ضعیف میکنند نظیر سرطانها. استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی و ایدز
- دیابت
- آبله مرغان: بروز تاولهای پاره شده در این بیماری شایع، میتواندبه عنوان عاملی جهت افزایش ورود باکتریها به داخل بدن عمل کند.

چه زمانی به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید؟

زخمهای پوستی را ساده نگیرید .اگر شما روی پوست هر قسمتی از بدنتان، نواحی قرمز، متورم، دردناک، یا گرم مشاهده کردید، همان موقع باید به پزشک مراجعه کنید . خیلی وقتها بدون اینکه شما متوجه شوید، خراشهای ظریفی روی پوستتان ایج اد میشود که میکروبها میتوانند از همین محل وارد بدن شما شوند . پزشک ممکن است برای تشخیص قطعی،برحسب نیاز درخواست آزمایش خون و کشت از زخم دهد.

درمان:

چنانچه بیماری تحت درمان قرار نگیرد، باکتریها میتوانند به سرعت به لایه های عمقیتر گسترش یافته و وارد گره ه‌ای لنفاوی شوند و از این طریق در سرتاسر بدن گسترش یابند . در موارد خفیف، معمولا پزشک به تجویز آنتی بیوتیک خوراکی اکتفا میکند و از شما میخواهد یکی دو روز بعد جهت بررسی ازنظر پیشرفت درمان ، مجددا مراجعه کنید.

مصرف آنتی بیوتیک خوراکی باید به مدت 14-10روز ادامه پیدا کند. هرچند در اغلب موارد علائم و نشانه های سلولیت پس از چندروز از بین میروند، با این وجود درمان را تا آخر باید ادامه دهید.ولی اگر علائم بیماری شما پایدار بوده و یا از ابتدا دچار یک بیماری وسیع همراه با تب بالا باشید، در آن صورت پزشک شما را در بیمارستان بستری میکند و از آنتی بیوتیکهای تزریقی برای درمان استفاده میکند.

چگونه از زخم مراقبت کنیم ؟

جهت جلوگیری از ابتلا به سلولیت و یا سایر عفونتهای پوستی، هرزمانی که دچار یک زخم پوستی شدید ، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- روزانه زخم را با آب و صابون بشویید. این کار را به عنوان قسمتی از برنامه زندگی روزمرهتان قرار دهید.

۲- از یک کرم یا پماد آنتی بیوتیک برای زخم استفاده کنید. در مورد اغلب زخمها، یک پماد آنتی بیوتیک تنها، محافظت کافی را در برابر عفونت ایجاد میکند.

۳- زخم را با باندژ تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاهداشتن 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.

۴- مرتبا باندژهای زخمتان را عوض کنید . حداقل روزی یک مرتبه این کار را انجام و هر بار که این باندژها مرطوب یا کثیف شدند، دوباره آنها را تعویض کنید.