

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سلولیت

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **سلولیت** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید پس از بهتر شدن حال عمومی با اجازه پزشک شروع به مصرف مایعات بصورت کم کنید. اگر پس از مصرف مایعات مشکلی نداشتید رژیم غذایی معمولی می‌توانید مصرف کنید.
- ✓ مایعات فراوان بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است در مراحل ابتدایی و حاد بیماری در بستر استراحت نمایید.
- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، بدون اجازه از تخت خود خارج نشوید و اصرار به خروج از تخت ننمایید.
- ✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر و اجازه پزشک، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورتی که باید با ویلچر به دستشویی بروید در زمان نیاز منتظر بمانید تا ویلچر را نزد شما بیاورند و به آرامی زمانی که پشت ویلچر توسط همراهان یا خدمات بخش گرفته شده است بروی آن بنشینید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که به چیزی نیاز داشتید دکمه احضار پرستار را فشار دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ اجازه دهید پزشکان درمان شما را انجام دهند.
- ✓ از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.
- ✓ ممکن است جهت بی حرکت کردن اندام مبتلا آتل استفاده شود.
- ✓ در صورتی که نیاز به مسکن داشتید به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک به شما دارو بدهد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سلولیت

❖ رژیم غذایی

- ✓ 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 آنها 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 بدنتان برسند.

❖ فعالیت

- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ 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 اسپلینت 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 نگاهداشتن زخم و از بین رفتن باکتری ها کمک زیادی می کند.
 - چنانچه تاول هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آنها 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 آنها 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.
- ✓ داروه طبق دستور پزشک و در فواصل مشخص مصرف شود.
- ✓ از قطع یا افزایش آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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 نوارهای 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.