



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/65

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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.
- ✓ در صورت عارضه پس از مصرف دارو ها

وضعیت حرکتی

- ✓ 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 انجام دهید.

پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.

رژیم غذایی

- ✓ مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن آب سبزی ها و میوه ها به همراه غذا یا در میان وعده ها میتواند 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 میکند.
- ✓ 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 میشود 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.

مراقبت در سلولیت

- ✓ دست یا پای مبتلا را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم آن کاهش یابد.
- ✓ برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از پیشرفت سلولیت و یا سایر عفونتهای پوستی:
 - روزانه زخمتان 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 زخمتان استفاده کنید.
 - زخمتان را با باند تمیز بپوشانید. انجام این عمل به تمیز نگاهداشتن زخم و از بین رفتن باکتریها کمک زیادی میکند.
 - چنانچه تاول هایی بر روی پوست شما وجود دارد که از آنها ترشح خارج میشود، این تاول ها را تا زمان خشک شدن تمیز و پوشیده نگاه دارید. هیچ وقت تاول ها 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 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.
- ✓ دارو طبق دستور پزشک و در فواصل مشخص مصرف شود و از قطع یا افزایش آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.