



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

سلولیت



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

چگونه می توان از ابتلا به سلولیت پیشگیری کرد؟

- * بهداشت شخصی را به خوبی رعایت کنید و پوستتان را تمیز نگه دارید.
- * کفش محکم و به اندازه پای خود همراه با جوراب نخی بپوشید. در فضای باز، پا برهنه راه نروید.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



رژیم غذایی مناسب برای کاهش سلولیت باید شامل مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و ترکیباتی باشد که به تقویت بافت‌های پوستی و کاهش انباشت چربی زیرپوستی کمک کند. مصرف آب به میزان کافی، مصرف منابع پروتئینی با کیفیت، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده، مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها چند توصیه غذایی برای بهبود سلولیت می باشد.

بهبودی بعد از چند روز حاصل می‌شود؟

باید طی یک تا دو روز پس از شروع درمان با آنتی بیوتیک، تب و لرز قطع گردد. یافته‌های موضعی مانند تورم، گرما و قرمزی باید در عرض یک تا سه روز پس از شروع آنتی بیوتیک‌ها فروکش کند، اگر چه این علائم می‌تواند برای دو هفته ادامه یابد. اگر منطقه قرمز بزرگتر شود، گرم تر و متورم‌تر شد، مجدداً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

آیا سلولیت باعث انتقال به دیگران میشود؟

اکثر انواع سلولیت معمولاً مسری نیستند. با این حال، هنگامی که سلولیت دارید، مهم است که دست‌های خود را به طور منظم با صابون و آب بشویید و برای جلوگیری از انتقال از حوله شخصی استفاده کنید.

مطالب پیش روی شما محتوای آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده سلامت خود را بازیابید.



سلولیت چیست ؟

سلولیت عفونت پوست و بافت نرم پوست است. این عفونت معمولاً توسط باکتری هایی ایجاد می شود که بر روی پوست یا سطح داخلی بینی یا دهان، افراد سالم و طبیعی قرار دارند. زمانی که در ناحیه ای از پوست زخم یا خراشی وجود داشته باشد، راهی برای ورود این باکتری ها به بافت های زیرین ایجاد می شود. گاهی اوقات، عضله زیر پوست ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. پوست آسیب دیده متورم و ملتهب است و معمولاً هنگام لمس دردناک و گرم است.

عوامل خطر ابتلا به سلولیت:

شرایط خاص باعث افزایش خطر سلولیت می شود. این موارد شامل:

- ① آسیب اخیر به پوست (زخم، سایش، بریدن، تراشیدن یا تزریق مواد مخدر)
- ② تضعیف سیستم ایمنی مانند پرتودرمانی؛ بیماری ایدز
- ③ بارداری
- ④ وجود یک عفونت قارچی یا ویروسی در پوست، مانند پای ورزشکاران
- ⑤ داشتن اضافه وزن
- ⑥ تجمع مایع به علت گردش خون ضعیف، نارسایی قلبی، بیماری کبد یا جراحی قبلی برای حذف گره های لنفاوی
- ⑦ بیماری های مزمن پوست مانند اگزما، پسوریازیس

علائم سلولیت:

شایع ترین علامت سلولیت درد ناخوشایند یا حساسیت در ناحیه درگیری پوست است. سایر علائم عبارتند از: تورم، گرما و قرمزی در ناحیه مشخص پوست. سلولیت معمولاً در ناحیه پا ایجاد می شود، اما دیگر مکان های رایج شامل: بازو، اطراف چشم، پستان و دیواره شکمی است.



تشخیص سلولیت:

پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و سابقه پزشکی تان را می پرسد. آزمایش هایی که ممکن است از شما گرفته شود شامل موارد زیر است:

- ① آزمایش خون اگر احتمال انتشار عفونت به خون وجود داشته باشد.
- ② عکس برداری برای بررسی درگیری قسمت های عمیق تر و یا بررسی وجود جسم خارجی در محل آسیب
- ③ کشت: پزشک با استفاده از سرنگ از ناحیه عفونی مایع را می کشد و به آزمایشگاه می فرستد.

درمان سلولیت:

درمان شامل استفاده از آنتی بیوتیک ها و همچنین درمان



هرگونه بیماری زمینه ای است که منجر به عفونت پوستی می شود.

اگر عفونت شدید باشد، ممکن است نیاز به

بستری شدن و درمان با آنتی بیوتیک ها از طریق وریدی باشد.

توصیه های خودمراقبتی:

مهم است ناحیه مبتلا به سلولیت را تمیز و خشک نگهدارید، زخم را روزانه با آب و صابون بشویید. این کار را به آرامی به عنوان بخشی از استحمام معمولی خود انجام دهید. زخم را با باند بپوشانید. باند را حداقل روزانه عوض کنید. بالا قرار دادن اندام مبتلا بالاتر از سطح قلب می تواند به کاهش تورم و افزایش سرعت بهبود کمک کند



مهم است که آنتی بیوتیک را دقیقاً همانطور که توصیه می شود، مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید. کامل نکردن دوره درمان اولیه می تواند باعث شود که باکتری ها مقاوم شوند و دوره درمان طولانی تری داشته باشید.