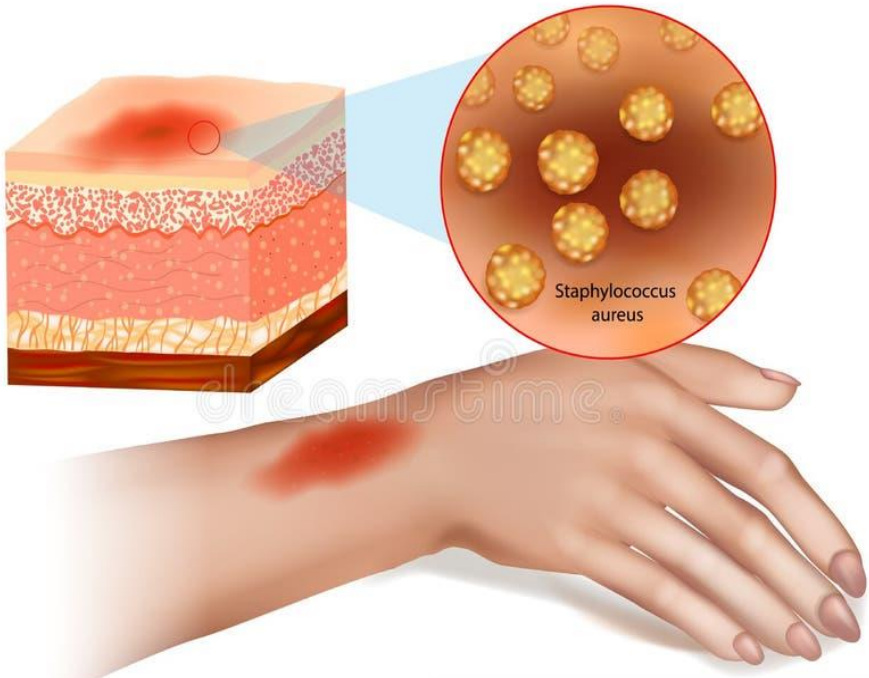


سلولیت (عفونت پوست)

Cellulitis



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

سلولیت چیست؟



سلولیت یک عفونت شایع پوستی است که توسط باکتری ایجاد می شود. لایه میانی پوست (درم) و بافت های زیرین را تحت تأثیر قرار می دهد. 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.

سلولیت معمولاً ساق پا را درگیر می کند، اما می تواند در صورت، بازوها و سایر نواحی رخ دهد. عفونت زمانی اتفاق می افتد که شکستگی در پوست (زخم) اجازه ورود باکتری ها را می دهد.

چه عواملی در بروز سلولیت موثر است؟

- انواع مختلفی از باکتری ها روی پوست سالم زندگی می کنند. هنگامی که پوست شکسته می شود، باکتری ها می توانند باعث عفونت پوست شوند.
- عوامل متعددی خطر سلولیت را افزایش می دهند:
- **جراحت:** هرگونه بریدگی، شکستگی، سوختگی، خراشیدگی یا نیش حشرات و گاز گرفتگی حیوانات به باکتری ها اجازه ورود به پوست می دهد.
 - **سیستم ایمنی ضعیف شده:** شرایطی که سیستم ایمنی را تضعیف می کند، مانند دیابت، سرطان خون و HIV/AIDS خطر ابتلا را افزایش می دهد. برخی از داروها نیز می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند.
 - **شرایط پوستی:** شرایطی مانند درماتیت (اگزما)، پای ورزشکاران و زونا می توانند باعث شکستگی در پوست شوند.
 - **تورم طولانی مدت (مزم) بازوها یا پاها (ادم لنفاوی):** این وضعیت گاهی بعد از جراحی اتفاق می افتد.
 - **سابقه سلولیت داشتن:** سلولیت قبلاً خطر ابتلای مجدد به آن را افزایش می دهد.
 - **داشتن اضافه وزن:** اضافه وزن خطر ابتلا به سلولیت را افزایش می دهد.

بنابراین افراد زیر بیشتر در معرض سلولیت قرار دارند:

- بیماران دیابتی به دلیل کاهش خون رسانی به پاها بیشتر مستعد ابتلا به سلولیت هستند.
- با کنترل ضعیف سطح قند خون، باکتری ها با سرعت بیشتری در بافت های آسیب دیده رشد می کنند.
- بیماری هایی مانند کچلی پا یا تورم در پاها، آگزما و پسوریازیس می توانند باعث سلولیت شوند.
- در افراد چاق سلولیت به راحتی به دلیل خون رسانی ضعیف ایجاد می شود.
- در دوران بارداری، سلولیت ممکن است به دلیل احتباس مایعات یا گردش خون ضعیف در پاها رخ دهد.
- پرتودرمانی یا شیمی درمانی سرطان، ایدز و غیره سیستم ایمنی بدن را سرکوب می کند.



سلولیت چه علائمی دارد؟

سلولیت معمولاً در یک طرف بدن رخ می دهد. علائم و نشانه های آن ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تب همراه با لرز و تعریق
- خستگی
- درد یا حساسیت در ناحیه آسیب دیده
- قرمزی یا التهاب پوست که با گسترش عفونت بزرگتر می شود
- زخم یا بثورات پوستی که به طور ناگهانی شروع می شود و در ۲۴ ساعت اول به سرعت رشد می کند
- ظاهری سفت، براق و کشیده پوست

- گرم شدن پوست در ناحیه قرمزی
- دردهای عضلانی و سفتی مفاصل ناشی از تورم بافت روی مفصل
- حالت تهوع و استفراغ



درد و قرمزی



تب و لرز



ورم و درد در لمس



گرمی پوست در لمس

سلولیت چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک یک معاینه فیزیکی انجام خواهد داد. این ممکن است نشان دهد:

- قرمزی، گرمی، حساسیت و تورم پوست
- تخلیه احتمالی، در صورت تجمع چرک (آبسه) همراه با عفونت پوست
- غدد لنفاوی متورم در نزدیکی ناحیه آسیب دیده
- پزشک ممکن است لبه‌های قرمزی را با خودکار علامت‌گذاری کند تا ببیند آیا قرمزی از مرز علامت‌گذاری شده طی چند روز آینده عبور می‌کند یا خیر.

آزمایش‌هایی که ممکن است انجام شوند عبارتند از:

- **کشت خون:** نمونه خون گرفته می شود و در آزمایشگاه آزمایش می شود تا مشخص شود آیا باکتری وارد جریان خون شده است یا خیر. کشت خون می تواند به ارزیابی شدت عفونت و راهنمایی درمان مناسب کمک کند.
- **کشت زخم:** در صورت وجود زخم باز، نمونه‌ای از مایع زخم جمع‌آوری و بررسی می‌شود تا باکتری‌های خاصی که باعث سلولیت می‌شوند شناسایی شود. این اطلاعات به انتخاب موثرترین آنتی بیوتیک کمک می‌کند.
- **مطالعات تصویربرداری:** در موارد شدید یا زمانی که مشکوک به درگیری عمیق‌تر باشد، ممکن است آزمایش‌های تصویربرداری مانند سونوگرافی، سی‌تی اسکن یا MRI برای ارزیابی وسعت عفونت و رد کردن عوارضی مانند آبسه یا درگیری بافت عمیق‌تر انجام شود.
- **نمونه برداری:** در صورت مشکوک بودن به سایر شرایط، بیوپسی ممکن است انجام شود

در ارتباط با سلولیت چه کاری میتوان انجام داد؟

سلولیت با یک دوره ۵ الی ۱۰ روزه مصرف آنتی بیوتیک درمان می شود. در صورت نیاز ممکن است داروی ضد درد نیز داده شود.

ممکن است لازم باشد در بیمارستان بستری شوید اگر شرایط زیر را داشته باشید:

- علائم شدیدی دارید (مثلاً دمای بسیار بالا، فشار خون پایین یا حالت تهوع و استفراغ دارید که از بین نمی رود)
- آنتی بیوتیک مصرف کرده اید ولی عفونت در حال بدتر شدن است.
- سیستم ایمنی بدن به خوبی کار نمی کند به دلیل سرطان، اچ آی وی یا سایر شرایط پزشکی
- اطراف چشمتان عفونت دارید
- نیاز به آنتی بیوتیک از طریق رگ (IV)



تمام داروهای تجویزی به وسیله پزشک را به طور کامل مصرف کنید. اگر این کار را نکنید، علی رغم رفع علائم، ممکن است برخی از باکتریها در محل باقی بمانند و پس از مدتی علائم دوباره بازگردد. مصرف ناکامل داروها همچنین ممکن است باعث مقاومت آنتی بیوتیکی و با اثرشدن داروها در عودهای بیماری می شوند.

فعالیت:



در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. برای کاهش تورم و تسریع بهبود، ناحیه عفونی را بالاتر از قلب خود قرار دهید.

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. بانداژ را حداقل روزانه عوض کنید.

افراد مبتلا به دیابت یا گردش خون ضعیف باید اقدامات احتیاطی بیشتری را برای جلوگیری از آسیب پوست انجام دهند. مراقبت پوست شامل موارد زیر است:

- روزانه پاهای خود را بررسی کنید: به طور مرتب پاهای خود را برای علائم آسیب بررسی کنید تا بتوانید زودتر متوجه ابتلا به زخم یا عفونت شوید.
- به طور مرتب پوست خود را مرطوب کنید: روغن کاری پوست به جلوگیری از ترک خوردگی و لایه برداری کمک می کند. برای زخم های باز از مرطوب کننده استفاده نکنید.
- ناخن های دست و پا را با دقت کوتاه کنید: مراقب باشید که به پوست اطراف آسیب نرسانید.
- در حین فعالیت از دست و پا به کمک کفش و دستکش مناسب محافظت کنید.
- درمان سریع عفونت های سطح پوست، مانند پای ورزشکاران: عفونت های پوستی جزئی می توانند به راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت کنند. عفونت های قارچی را به محض بروز درمان کنید.

تغذیه:

رژیم غذایی مناسب برای کاهش سلولیت باید شامل مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و ترکیباتی باشد که به تقویت بافت های پوستی و کاهش انباشت چربی زیرپوستی کمک کند.

۱. مصرف غذاهای پرفیبر: میوه ها، سبزیجات و غلات مثل آرد و نخود فرنگی مواد غذایی پرفیبر هستند که می توانند به کاهش سلولیت کمک کنند. فیبر به افزایش احتمال ایجاد سیری در معده و کمک به تنظیم گلوکز خون و افزایش سلامت پوست کمک می کند.

۲. مصرف آب به میزان کافی: آب نقش مهمی در بهبود سلامت پوست و کاهش سلولیت ایفا می کند. مصرف آب به میزان کافی به رطوبت پوست کمک کرده و از انباشت چربی زیرپوستی جلوگیری می کند.

۳. مصرف منابع پروتئینی با کیفیت: مصرف مقدار مناسب از پروتئین های سالم مانند مرغ، ماهی، حبوبات و محصولات لبنی می تواند به تقویت بافت های پوستی و حفظ سلامت آن کمک کند.

۴. کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده: اجتناب از مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده که در غذاهای پرچرب و فرآورده‌های نیمه‌تولیدی وجود دارند، می‌تواند به کاهش سلولیت کمک کند.

۵. مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها: میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C و E، می‌توانند به جلوگیری از آسیب به بافت‌های پوستی و بهبود سلولیت کمک کنند.

دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به



رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

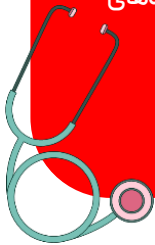
✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند. ✨
این فراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند. ✨
افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند. ✨

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- شما علائم سلولیت را دارید
- شما تحت درمان برای سلولیت هستید و علائم جدیدی مانند تب مداوم، خواب‌آلودگی، بی‌حالی، تاول زدن روی سلولیت یا رگه‌های قرمزی که گسترش می‌یابند در شما بروز می‌کند.



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION