



سل

آنچه بیمار بایستی بداند:

سل: سل بیمار عفونی شایع است که عامل ایجاد آن یک باکتری به اسم میکوباکتریوم توبرکلوزیس می باشد.

انتقال بیماری توسط قطره های تنفسی از فردی به فرد دیگر صورت می گیرد. به طور معمول ریه ها را درگیر می کند اما می تواند بر قسمت های دیگر نیز تاثیر بگذارد. میکروب سل به صورت ذرات ریز وارد هوا شده و نظیر سرماخوردگی منتقل می شود. این ذرات در صورتی که مبتلا به سل ریوی باشید توسط سرفه، عطسه، صحبت، خنده و یا فریاد شما، ایجاد و در هوا پخش می شوند. یک سرفه می تواند ۳۰۰۰ ذره میکروبی وارد هوا نماید و ۵ دقیقه صحبت کردن نیز همین تعداد ذره تولید می کند و عطسه نیز تعداد بیشتر ایجاد می نماید. این ذرات میکروبی چون بسیار کوچک هستند، در هوای موجود در هر فضای بسته برای مدت طولانی می توانند به طور معلق باقی بمانند. میکروب سل در خلط کاملاً خشک شده و یا در گرد و غبار معلق پس از ۸ تا ۱۰ روز از بین می رود. این میکروب در خاک سرد و سایه دار حداقل ۶ ماه زنده مانده و در خلط در حال پوسیدن و تجزیه، هفته ها و ماهها مقاومت دارد. لذا هوای اطاق آلوده شده به میکروب سل توسط شما، می تواند حتی در زمان غیاب شما نیز موجب انتقال بیماری گردد.

علائم سل: سرفه مزمن - خلط آغشته به خون - تب - کاهش اشتها - تعریق شبانه - کاهش وزن - خستگی - تنگی نفس و گرفتگی صدا

عوامل خطر سل: بیماری های زمینه ای مانند دیابت و ایدز و هیپاتیت و بیماری های کلیوی - مصرف کورتون - داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی - بیماران شیمی درمانی - تغذیه نامناسب - فقر و عدم رعایت بهداشت

پیشگیری از سل:

- اصلی ترین راه شناسایی افراد مبتلا و درمان آن با داروهای ضد سل
- واکسیناسیون در بدو تولد و در یک نوبت
- ارتقا آموزش بهداشتی و سطح اقتصادی و فرهنگی

آنچه شما به عنوان بیمار بایستی بدانید:

دارو:

- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- طول دوره درمان حداقل ۶ ماه می باشد.
- در صورت مصرف ریفامپین ادرار و اشک و ترشحات بدن به رنگ قرمز یا نارنجی در می آید که طبیعی می باشد.
- در صورت مصرف ایزونیاژید غذاهایی مانند ماهی تن و پنیر کهنه مصرف نکنید.
- به دلیل مشکلات گوارشی داروهای ضد سل را ناشتا و با معده خالی و یک ساعت قبل از غذا مصرف نمایید.



سل

- از عوارض داروهای ضد سل سرگیجه، تاری دید، تهوع و استفراغ، زردی سفیدی چشم، عدم تعادل و وزوز گوش می توان نام برد.
- اگر داروهایتان را فراموش کردید در زمانی که به یاد آوردید مصرف نمایید.
- داروهای ضد سل اثر داروهای ضد بارداری را کاهش می دهند لذا از روش های دیگر ضد بارداری نیز می بایست استفاده نمایید.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید به رقیق شدن ترشحات ریه کمک می کند.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود عفونت کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب و پر پروتئین و پر کالری پیروی نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید.

فعالیت:

- مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید.
- از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
 - ✓ جهت پیشگیری از لخته شدن خون در پاها بهتر است در طول روز چندین مرتبه پاها را ماساژ داده و عضلات منقبض نمایید.
 - ✓ جهت پیشگیری از بروز عفونت ریه بهتر است در طول روز چندین مرتبه سرفه موثر و تنفس عمیق داشته باشید.
 - ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
 - ✓ اتاق بیمار بایستی نور و تهویه کافی داشته باشد.
 - ✓ سل از طریق غذا، آب، تزریق خون یا نیش حشرات منتقل نمی شود. نگران نباشید.
 - ✓ در دو هفته اول می بایست ماسک بزنید و دهان خود را حین عطسه و سرفه بپوشانید. دستمال های آلوده را داخل کیسه قرار داده و معدوم یا سوزانده شوند.
 - ✓ بیمار بایستی وسایل جداگانه مانند حوله داشته باشد.
- در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:** تب کنترل نشده-سرفه های کنترل نشده- خلط خونی- ضعف شدید-

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: INF /1/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404