



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



آبله مرغان

❖ فعالیت

✓ استراحت در رختخواب ضروری نیست و می توانید فعالیت آرام در محیطی خنک داشته باشید.

✓ اگر هوا خوب باشد، کودک می تواند بیرون از خانه و در سایه بازی کند.

❖ تغذیه

✓ با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید.

✓ غذاهای ساده و مقوی مانند سوپ مرغ، گوشت، برنج و ماهیچه مصرف کنید. از خوردن غذاهای سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی ادویه بدلیل ایجاد خارش پرهیز کنید.

✓ گاهی ممکن است ضایعات پوستی در داخل دهان ایجاد شود و غذا خوردن را دشوار کند. بهتر است در این موارد از غذاهای نرم و خنک استفاده کنید. غذا نباید ترش باشد.

✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود

می بخشد.

✓میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید.

♦ مراقبت

✓تا حد امکان در محیطی آرام و خنک استراحت کنید زیرا گرما و تعریق باعث افزایش خارش می شود.

✓مکرراً دست ها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه ها یی که روی پوست شماست کاهش یابد.

✓ناخن ها را کوتاه کنید زیرا خاراندن تاول ها میتواند باعث پاره شدن آن ها و ایجاد عفونت ثانویه شود.

✓می توان از دستکش های نخی برای جلوگیری از خاراندن مستقیم تاول استفاده کرد. لباسهای نازک ، نخی و گشاد با آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشید.

✓به جای خاراندن با فشار روی نقاط تحریک شده سبب تسکین آن شوید.

✓روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوستهای حساس) استفاده نمائید.

✓بعد از حمام کردن، پوست را با ملایمت خشک کنید و از کشیدن حوله روی تاول ها خودداری کنید. اگر دلمه روی تاول هنوز نیفتاده، به هیچ وجه اقدام برای کندن آن نکنید زیرا ممکن است موجب زخم شدن آن و به جا ماندن اسکار (جوشگاه زخم) شود. حمام کردن و خواباندن کودک در وان آب ولرم باعث میشود که دلمه ها خود به خود کنده شوند.

✓از شیوه های متعدد نظیر پرت کردن حواس کودک از طریق تماشای تلویزیون و دیدن نقاشی جهت ممانعت از خاراندن دانه ها استفاده کنید.

✓تا زمانی که تاول ها بطور کامل خشک نشده احتمال سرایت به دیگران وجود دارد و کودک نباید به مهد کودک و مدرسه برود. در این مدت، بیمار باید خصوصاً از تماس با افراد دارای نقص ایمنی بدن مانند سرطان خون و یا دارای سیستم دفاعی ضعیف ، کودکانی که داروهایی مصرف می کنند که که سیستم دفاعی آنها را ضعیف نگه می دارد و خانمهای باردار بپرهیزد.

✓اگر هنوز کودک را پوشک میکنید، کهنه بچه را زود به زود عوض کنید و هر وقت ممکن است کودک را باز بگذارید تا ضایعات ، خشک شده و زودتر پوسته ببندد.

✓تا حد ممکن کودکی را که مبتلا به آبله مرغان است از خواهر و برادر خود که تا به حال آبله مرغان نگرفته

و واکسن آبله مرغان نزده دور نگه دارید.

✓ اگر کودک شما از رفتن به دستشویی خودداری میکند و از درد هنگام اجابت مزاج شکایت دارد ، قوام و ظاهر مدفوع را بررسی کنید. چون اغلب بیماران به یبوست مبتلا می شوند. استفاده از دهانشویه برای کاهش میزان تحریکات ضایعات دهانی و جلوگیری از بروز عفونت ها و ممانعت از ورود عفونت به سیستم گردش خون و تنفسی توصیه می شود.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر فردی در بزرگسالی آبله مرغان بگیرد، باید نسبت به درمان بیماری اش بسیار پیگیر باشد و به محض مشاهده هر نوع درگیری ریوی، تنگی نفس و درد قفسه سینه به پزشک متخصص مراجعه کند.

✓ اگر علائم آبله مرغان بدتر شد و در صورت ایجاد تب شدید بالای 38/3 درجه سانتیگراد، غش، سردرد، استفراغ یا تشنج، کبودی بی دلیل، غدد لنفاوی قرمز و حساس به لمس، عفونت دانه های روی پوست به پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورتی که خانم بارداری تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است توصیه می شود در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند.

✓ اگر شیرخوار شما با بیمار مبتلا به آبله مرغان مواجهه پیدا کرد یا به آن مبتلا شد، با پزشک تماس بگیرید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

