



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

کتابچه آموزشی خودمراقبتی در منزل ویژه بیماران مبتلا به سل



تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر مرکز آموزشی-درمانی

ولایت - تابستان ۱۴۰۵

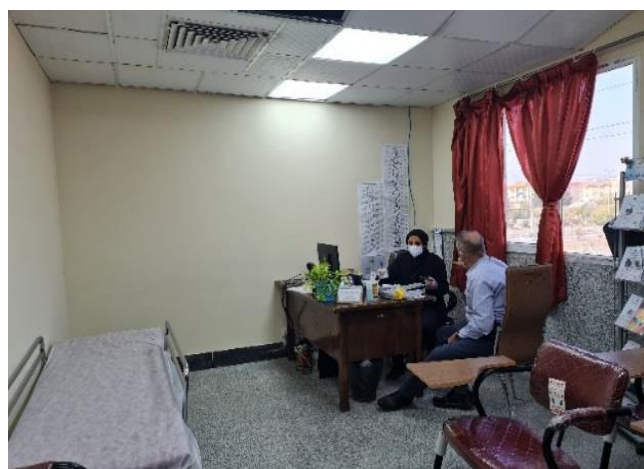
اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۱-داخلی ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۸-۱۳

آدرس: درمانگاه بیمارستان ولایت - طبقه همکف جنب واحد پذیرش



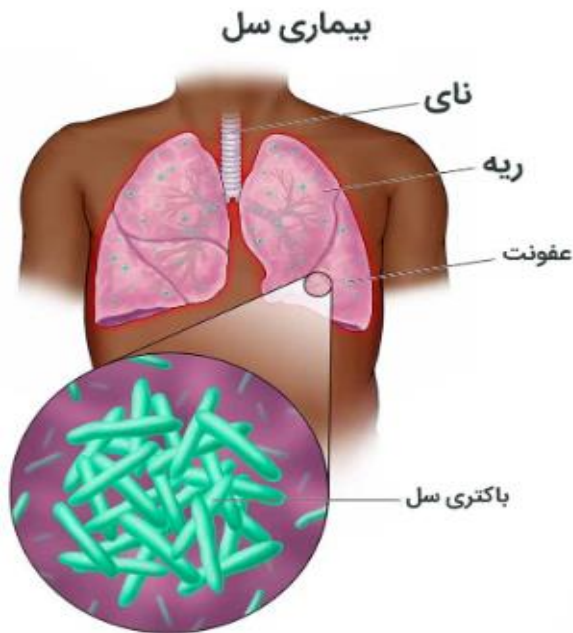
لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است.

فهرست مطالب

- بیماری سل چیست ؟ ۴
- چگونه به بیماری سل مبتلا میشویم؟ ۴
- سل نهفته و سل فعال ۵
- تفاوت بین عفونت نهفته سل و بیماری سل ۶
- علائم و نشانه های بیماری سل ۷
- بیماری سل چگونه تشخیص داده می شود ؟ ۸
- تغذیه در سل ۹
- فعالیت ۱۲
- داروهای سل ۱۲
- زمان مراجعه به پزشک ۱۳
- داروهای ضد سل را در طی درمان چگونه استفاده میکنند؟ ۱۴
- چگونه میتوان پیبرد که بیمار در حین درمان در حال بهبودی است ؟ ۱۴
- مراقبت های در منزل ۱۵



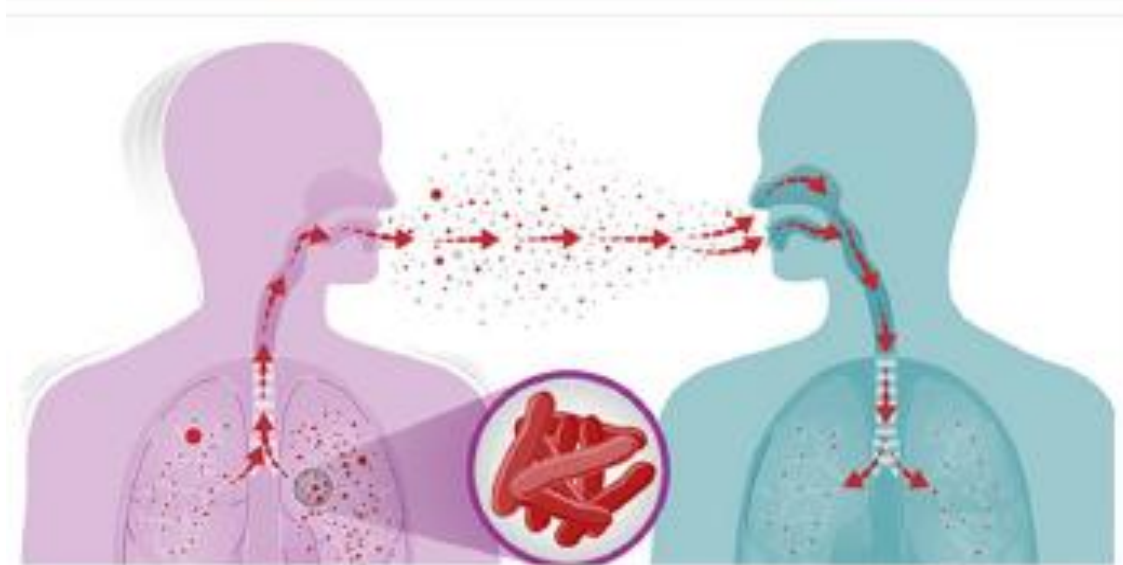
بیماری سل چیست ؟



سل بیماری است که توسط نوع باکتری ایجاد می‌شود. اغلب ریه‌ها را درگیر می‌کند، اگرچه می‌تواند سایر قسمت‌های بدن را نیز درگیر کند. سل در صورت عدم شناسایی و درمان می‌تواند کشنده باشد. همچنین می‌تواند از فردی به فرد دیگر سرایت کند و دیگران را آلوده سازد. با وجود این، سل قابل درمان و پیشگیری است. شناسایی و درمان کسانی که آلوده هستند اما هنوز به سل فعال مبتلا نشده‌اند، می‌تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرده و در نتیجه شیوع سل را در جامعه از بین ببرد.

چگونه به بیماری سل مبتلا می‌شویم؟

باکتری سل از طریق هوا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. هنگامی که فرد مبتلا به بیماری سل، سرفه می‌کند، صحبت می‌کند یا آواز می‌خواند، باکتری سل وارد هوا می‌شود. افراد نزدیک ممکن است در این هوا تنفس کرده و آلوده شوند. وقتی فردی باکتری سل را تنفس می‌کند، باکتری می‌تواند در ریه‌ها مستقر شود و شروع به رشد کند. باکتری‌ها می‌توانند از ریه‌ها وارد خون شده و از طریق خون به سایر قسمت‌های بدن مانند کلیه، ستون فقرات و مغز حرکت کنند.



سل نهفته و سل فعال

سل نهفته : در طول مرحله نهفته سل ، که برخی آن را عفونت سل نیز می نامند ، فرد هیچ علامتی ندارد و احساس بیماری نمی کند. **حال فرد خوب است و نمی تواند عفونت را به دیگران سرایت دهد.** معمولاً واکنش تست پوستی سل مثبت است. اگر فرد در این مرحله تحت درمان قرار گیرد، می توان از سل فعال پیشگیری کرد.

سل فعال: اگر سیستم ایمنی نتواند جلوی رشد باکتری ها را بگیرد ، باکتری های سل فعال می شوند. هنگامی که باکتری سل فعال است در بدن شما تکثیر می شود(، به آن بیماری سل می گویند.) افراد مبتلا می توانند، باکتری ها را به افرادی که با آنها در تماس هستند منتقل کنند



بسیاری از افرادی که عفونت نهفته سل دارند هرگز به بیماری سل مبتلا نمی شوند. برخی از افراد بلافاصله پس از آلوده شدن (در عرض چند هفته) قبل از اینکه سیستم ایمنی آنها بتواند با باکتری سل مبارزه کند ، به بیماری سل مبتلا می شوند. افراد دیگر ممکن است سال ها بعد، زمانی که سیستم ایمنی بدن شان به دلیل دیگری ضعیف می شود. مبتلا می شوند. برای افرادی که سیستم ایمنی آنها ضعیف است، به ویژه آنهایی که عفونت HIV دارند، خطر ابتلا به بیماری سل بسیار بیشتر از افراد با سیستم ایمنی طبیعی است. سل فعال در ۵ تا ۱۰ درصد از افراد مبتلا به عفونت نهفته در زمان های بعدی زندگی رخ می دهد.



تفاوت بین عفونت نهفته سل و بیماری سل

یک فرد مبتلا به عفونت نهفته سل	یک فرد مبتلا به بیماری سل
هیچ علامتی ندارد.	دارای علائم زیر است: سرفه ای که ۳ هفته یا بیشتر طول بکشد، درد در قفسه سینه، خلط خونی، ضعف یا خستگی، کاهش وزن، کاهش اشتها، تب و لرز، عرق شبانه
احساس بیماری نمی کند.	معمولاً احساس بیماری می کند.
نمی تواند باکتری سل را به دیگران منتقل کند.	می تواند باکتری سل را به دیگران منتقل کند.
معمولاً نتیجه آزمایش پوست، نشان دهنده عفونت سل است.	معمولاً نتیجه آزمایش پوست، نشان دهنده عفونت سل است.
دارای عکس ساده قفسه سینه طبیعی و اسفیر خلط منفی است.	ممکن است دارای عکس غیرطبیعی قفسه سینه یا اسفیر خلط مثبت یا کشت خلط مثبت باشد.
برای پیشگیری از بیماری سل به درمان عفونت نهفته سل نیاز دارد.	نیاز به درمان دارد.

جدول شماره ۱

چه کسانی در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری سل هستند؟

۱- کسانی که اخیراً با میکروب سل مواجهه داشته و آلوده شده‌اند.

۲- کسانی که دارای شرایط پزشکی هستند که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند .

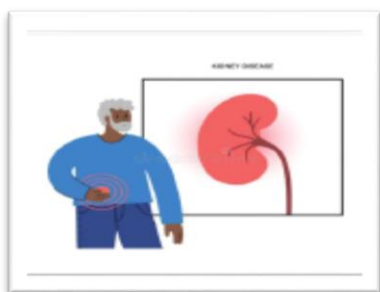
که این افراد شامل موارد زیر می باشد:

✚ عفونت HIV

✚ مصرف مواد (مانند مصرف مواد مخدر تزریقی)

✚ درمان تخصصی آرتریت روماتوئید یا بیماری کرون





+ پیوند عضو

+ بیماری کلیوی شدید

+ سرطان سر و گردن

+ سیلیکوزیس (بیماری شغلی ریه که با تنفس ذرات گرد و غبار

وسنگ ایجاد می شود.)

+ درمان های پزشکی مانند کورتیکواستروئیدها

+ دیابت

+ وزن کم

+ کودکان ، به ویژه کودکان زیر ۵ سال ، پس از آلوده شدن ، در

معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری سل هستند.



علائم و نشانه های بیماری سل

+ سرفه که سه هفته یا بیشتر طول بکشد .

+ درد در قفسه سینه .

+ سرفه با دفع خون یا خلط .

+ کاهش وزن .

+ کاهش اشتها .

+ تب و لرز .

+ عرق کردن در شب یا هنگام خواب .

ضعف یا احساس خستگی.

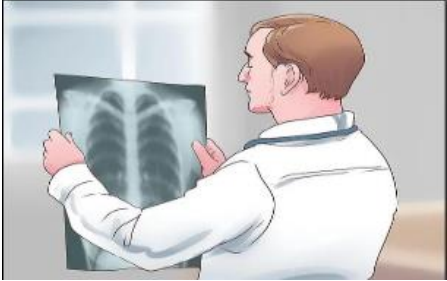
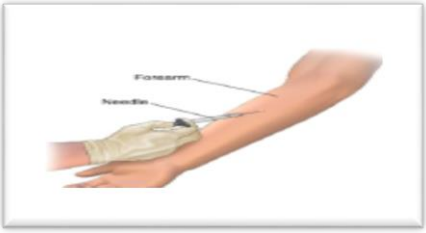


بیماری سل چگونه تشخیص داده می شود ؟

اساس تشخیص سل ریوی آزمایش خلط است که مهمترین، در دسترس ترین و ارزان ترین روش تشخیص بیماری است برای انجام آزمایش خلط به موارد زیر توجه کنید:



- قبل از دادن نمونه باید ناشتا باشید و دهان خود را با آب بشویید.
- یک نفس عمیق بکشید و با یک سرفه به کنده شدن خلط کمک کنید.
- اگر خلط چسبنده دارید باید از بخور سرد و داروهای خلط آور بامشورت پزشک استفاده کنید.
- نمونه خلط را در ظرف مخصوص بیاندازید. از ریختن آب دهان داخل ظرف نمونه به جای نمونه خلط خودداری کنید.
- پس از دادن نمونه، دهان خود را بشویید.

	<p>➤ برای بررسی دقیق‌تر بر روی نمونه ارسال شده آزمایش کشت نیز انجام می‌گردد.</p>
	<p>➤ عکس ساده قفسه سینه نیز جهت کمک به تشخیص بیماری انجام می‌شود.</p>
	<p>➤ آزمایش پوستی (توبرکولین) روش تشخیصی دیگری در بیماری سل است. ➤ این تست به ویژه در کودکان زیر شش سال دارای اهمیت تشخیصی است.</p>

تغذیه در سل



هدف از برنامه تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به سل ، برگرداندن عضلات تحلیل رفته است. رژیم غذایی بیمار مبتلا به سل تفاوتی با سایر افراد ندارد تنها باید مصرف غذا بیشتر شود.

با توجه به اینکه بیماران مبتلا به سل معمولاً اشتها ندارند، باید تعداد دفعات مصرف غذا در روز

افزایش یابد. باید سه وعده غذا و سه میان وعده در شبانه روز مصرف شود. در مجموع تا حد تحمل ۶ وعده غذایی توصیه می شود.

نیاز به انرژی در بیماران مبتلا به سل به دلیل بیماری، افزایش می یابد.

به همین علت باید میزان مصرف مواد غذایی جهت تأمین انرژی را افزایش دهید. اگر کاهش وزن غیر عمد ایجاد شود، لازم است بیماران غذای اضافی مصرف کنند یا منابع غذایی پرانرژی مانند آجیل و روغن را به وعده های غذایی خود اضافه کنند.

دریافت متعادل شیر، میوه ها، آب میوه تازه و طبیعی و ۱-۲ عدد تخم مرغ

در روز می تواند تأمین کننده نیاز شما باشد.

رژیم غذایی در ۲-۳ روز ابتدایی، در زمان تب بالا باید حاوی مقادیر

زیادی مایعات باشد. حجم مایعات باید به اندازه ای باشد که مقدار آب ازدست رفته را جبران کند و حجم کافی ادرار برای دفع مواد زائد را تأمین کند.

آب میوه، انواع سوپ و آب را برای جبران آب از دست رفته به میزان کافی استفاده کنید.

آب را قبل از احساس تشنگی بنوشید تا از کمبود آب جلوگیری شود.

هر روز غذاهای مختلفی از گروه های غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه

میوه ها، گروه سبزی ها، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها را مصرف کنید.

از تنقلات شیرین، رنگی و بسته بندی شده مانند چیپس و انواع آب نبات

که ارزش غذایی کمی دارند، خودداری کنید

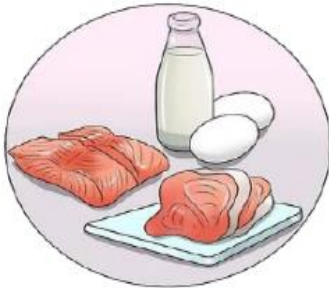


از سیگار کشیدن و خرید دارو بدون نسخه پرهیز کنید. سیگار کشیدن با اشتها تداخل دارد و خطر ابتلا به سرطان و عفونت‌های تنفسی را افزایش می‌دهد.



از مصرف الکل خودداری کنید، به خصوص اگر دارو مصرف می‌کنید. الکل با هضم و جذب و استفاده از مواد مغذی غذا تداخل دارد و می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود.

از مصرف نوشابه‌های گازدار، مصرف زیاد چای و قهوه یا مصرف آن همراه با غذا مصرف زیاد نمک و ادویه‌جات در هنگام ابتلا به بیماری سل خودداری کنید.



در بیماری سل دریافت پروتئین نسبت به نیازهای روزانه افزایش پیدا می‌کند. شیر و تخم‌مرغ و انواع گوشت و حبوبات از منابع تأمین پروتئین می‌باشد.

پروتئین در تقویت سیستم ایمنی موثر است. پروتئین مصرفی باید ترجیحا آسان هضم (مثل شیر، ماست، پنیر، گوشت و تخم‌مرغ) باشد.



مصرف حداقل ۳ لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن شامل ماست و پنیر در روز و انواع سبزیجات حاوی کلسیم مانند: چغندر، شلغم، ترب و انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و غیره)، بادام و کنجد برای تأمین میزان کلسیم مورد نیاز، توصیه می‌شود.



شیر، محصولات لبنی (ماست، پنیر، کره)، تخم‌مرغ، هویج، کدو حلوایی، انبه، طالبی و سبزیجات برگ‌سبز تیره مانند کاهو، اسفناج و جعفری باید در غذای روزانه بیمار گنجانده شود. این مواد ویتامین "آ" مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.



ویتامین ث در بیماران مبتلا به سل اهمیت ویژه‌ای دارد. از منابع ویتامین می‌توان به انواع مرکبات، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش، نارنج، کیوی، گوجه فرنگی، انواع فلفل دلمه‌ای و توت فرنگی اشاره کرد. بطور کلی همه سبزی‌ها و میوه‌های تازه و ویتامین ث هستند و لازم است روزانه مصرف شوند.

فعالیت

در صورتی که بیمار قار به راه رفتن باشد فعالیت بدنی سبک ۳-۱ بار در هفته عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد .

داروهای سل

ریفامپین

نکات قابل توجه ریفامپین



- ✓ رنگ ادرار و سایر ترشحات بدن را نارنجی میکند .
- ✓ این دارو سبب لک دار شدن لنز های چشمی می شود .
- ✓ با توجه به اینکه اثر دارو های ضد بارداری را کاهش می دهد باعث بارداری نا خواسته می شود .



پیرازینامید : ایجاد زردی در سفیدی چشم

اتامبوتول : اختلال در دید ایجاد می کند.



ایزونیازید : به دلیل شباهت داروی ایزونیازید و پیرازینامید از نظر ظاهری حتما دقت شود که اشتباها به جای همدیگر مصرف نشود.



استرپتومايسين : مشکلات شنوایی ایجاد می کند.



قرص ویتامین B6 : برای پیشگیری یا کاهش آسیب اعصاب محیطی و تهوع ناشی از داروها توصیه می شود .

زمان مصرف دارو

به خاطر تعدد داروها و کاهش احتمال فراموشی مصرف آنها، مناسب است کلیه داروها را با فاصله چند ثانیه از هم در صبحگاه قبل برخواب (یک ساعت قبل از صبحانه) و یا در شب قبل از خوابیدن (دو ساعت بعد از شام) به همراه آب فراوان بلع نمایید ، مگر اینکه پزشک نحوه مصرف دیگری را توصیه کرده باشند .

زمان مراجعه به پزشک

- ✓ ایجاد زردی در سفیدی چشم ها (**قطع تمام دارو ها**)
- ✓ اشکال در دیدن (اختلال در دید رنگ سبز و قرمز) (**قرص اتامبوتامول قطع شود**)
- ✓ وزوز گوش یا کاهش شنوایی (**استرپتومايسين قطع شود**)
- ✓ استفراغ ، سرگیجه ، درد شکم شدید (**قطع تمام داروها**)
- ✓ لکه های پوستی همراه با ورم و با تب و یا بدون تب
- ✓ در صورت بروز عوارض خفیف مثل بی اشتها، تهوع و خارش و غیره دارو را قطع نکنید با پزشک مشورت کنید .

داروهای ضد سل را در طی درمان چگونه استفاده می کنند؟

✚ اگر شما قبلاً داروهای ضد سل مصرف نکردید، باید در آغاز درمان به مدت ۲ ماه ، چهار داروی ایزونیازید ، ریفامپین ، اتامبوتول و پیرازینامید را به طور روزانه مصرف نمایید.

✚ سپس به مدت ۴ ماه تنها از داروهای ایزونیازید و ریفامپین استفاده کنید. این دوره درمانی که حداقل ۶ ماه خواهد بود باید بطور کامل و منظم مصرف گردد .

✚ در صورتی که شما قبلاً به دلیل ابتلاء به بیماری سل به مدت ۶ ماه داروهای ضد سل یاد شده را مصرف کرده باشید، باید در آغاز درمان مجدد به مدت ۲ ماه ، از ۵ داروی ایزونیازید ، ریفامپین ، اتامبوتول ، پیرازینامید و استرپتومايسين به طور روزانه مصرف کرده سپس بر حسب توصیه پزشک و یا مسئولین بهداشتی داروها را با میزان کمتری به مدت حداقل ۸ ماه مصرف نمایید.

چگونه می توان پی برد که بیمار در حین درمان در حال بهبودی است ؟

✚ علاوه بر اینکه شما در چند هفته اول درمان احساس بهبودی می کنید ،



تب قطع شده و اشتهای شما زیاد خواهد شد. بطوری که در این زمان ممکن است افزایش وزن نیز پیدا کنید.

✚ لذا توزین ماهانه و افزایش وزن نشانه پیشرفت بهبودی می تواند باشد. اما

ممکن است این افزایش وزن در تمام افراد مشاهده نشود. از طرف دیگر سرفه های شما کم و یا قطع شده و خلط شما کم می گردد.

✚ اما برای اطمینان از سیر بهبودی بیمار مسلول ریوی در حین درمان ، بهترین راه آزمایش خلط می باشد.

✚ به همین خاطر به شما توصیه می شود در پایان ماه دوم ، ماه پنجم و پایان دوره درمانی خود، آزمایش خلط انجام دهید. در اکثر موارد در آزمایش خلط پایان ماه دوم درمان شما دیگر میکروب سل دیده نخواهد شد .

قبل از مصرف داروها باید نکات زیر را به پزشک سل خود و یا مسئولین بهداشتی متذکر شوید :

داشتن سابقه بیماری خاص دیگر نظیر : بیماری قند یا دیابت، نارسایی کلیه، بیماری های کبدی، اعتیاد به مواد مخدر، بیماریهای خونی، صرع یا تشنج، نقرس، کاهش شنوایی و یا بینایی، سابقه قبلی ابتلاء به سل، بیماری ایدز، سرطان ، پیوند اعضا، بیماری های نقص ایمنی بدن وغیره. لیست کاملی از داروهای دیگری که هم اکنون مصرف می کنید . (داروهای ضد سل اثر بسیاری از داروهای دیگر را کاهش می دهند.)

مراقبت های در منزل

- ✚ اتاق بیمار نور گیر باشد.
- ✚ از مصرف مواد الکلی خودداری شود .
- ✚ در محیط های بسته کمتر صحبت ، عطسه ، خنده کنید .
- ✚ در چند هفته اول در در فضای بسته ماسک بزنید .
- ✚ البسه و ظروف غذا و در و دیوار اتاق نقشی در انتقال بیماری سل ندارد و نیازی به جدا سازی نمی باشد ولی از تکاندن البسه و ملافه ها خودداری شود.
- ✚ در صورتی که کودک زیر ۶ سال دارند جهت جلوگیری از ابتلا به سل به مرکز بهداشت معرفی کنید تا تحت درمان دارویی قرار گیرد .
- ✚ قرص و شربت های معده که حاوی آلومنیوم هستند نباید در زمان مصرف داروهای ضد سل استفاده نمود زیرا سبب می شود اثر داروی ضد سل کاهش یابد .

با آرزوی سلامتی برای شما