

برای حفظ آب بدن ، مصرف مایعات

سرد و غیر محرک مثل آب سیب و انگور توصیه می شود .



### مراقبت از پوست :

پانسمان زخم ها با حمام های سرد و مرطوب اثر تسکین دهنده دارند .

در بیمارانی که ضایعات وسیع و دردناک دارند ، قبل از شروع مراقبتهای پوستی باید مسکن داده شود مناطق بزرگ تاول دار ، بوی خاصی دارد که با کنترل عفونت ثانویه این بو کاهش می یابد . پس از حمام باید پوست را خشک کرد و با استعمال یک پودر غیر محرک ، توانایی حرکت راحت بیمار در بستر را ایجاد نمود .

### توصیه ها :

- پرهیز از تنش های روحی روانی و عاطفی اصل اساسی در درمان است
- مصرف دقیق و منظم داروها
- پرهیز از قطع ، کاهش و یا افزایش خودسرانه میزان دارو
- پرهیز از مصرف داروها به خصوص کورتون با معده خالی
- در صورت استفاده از شربت معده ، یک ساعت بعد از مصرف کورتون شربت معده استفاده شود



### نواحی شایع تاول عبارتند از : صورت ، تنه ، نقاط تحت

فشار بدن ، کشاله ران و زیر بغل .

### درمان :

درمان آن با داروهای کورتون و داروهای پایین آورنده سیستم ایمنی است دارو باید بصورت دائم مصرف شود و با بهبودی ، دارو را بطور تدریجی کم می کنیم . شدت بیماری با استرس رابطه مستقیم دارد . قطع خود سرانه دارو ، حتی با عدم وجود نشانه های بیماری و بهبودی ، بسیار خطرناک بوده و بازگشت بیماری را به شکلی وسیع تر و شدید تر به دنبال خواهد داشت .

درمان بیماری شما دوره نسبتاً طولانی نیاز دارد و می طلبد که شما صبورانه و با اطمینان کامل به تیم درمانی خود ، در امر درمان و مراقبت همکاری مناسب را داشته باشید .

### برطرف کردن ناراحتی دهان :

رعایت دقیق بهداشت دهان  
برای کمک به تولید مجدد سلول اپیتلیوم  
برای تسکین مناطق زخم استفاده از محلول دهانشویه، چرب کردن لب ها ،بخار آب سرد برای مرطوب کردن

### پمفیگوس چیست؟

یک بیماری خود ایمنی تاولی پوست است که بدن بر علیه یک پروتئین خاص در پوست آنتی بادی تولید می کند و در ناحیه درگیر تاول ایجاد می شود شایع ترین سن شروع علائم ، دهه چهارم و پنجم عمر می باشد .

### علت :

علت این بیماری هنوز ناشناخته است . ولی ارتباط آن با بعضی بیماری ها نظیر میاستنی گراو ، و یا مصرف بعضی داروها نظیر پنی سیلامین به اثبات رسیده است .

### علائم :

اکثر بیماران در ابتدا دچار ضایعاتی در دهان می شوند . که به شکل ساییدگی های نامنظم و دردناک بوده و به سادگی خونریزی کرده و به کندی بهبود می یابد . درگیری حلق و حنجره باعث اشکال در بلع و خشونت صدا می گردد .

مرحله تاول زدن ، حدود ۵ ماه یا بیشتر بعد از شروع ضایعات دهانی رخ می دهد ضایعات اصلی ، یک تاول شل است که در هر نقطه از سطح پوست ممکن است ظاهر شود این تاول ها شکننده بوده و به همین دلیل ممکن است گسترش یابند با فشار تاول دیده می شود که ضایعه از طرف محیط به پوست ظاهراً سالم اطراف گسترش می یابد این تاول ها شکننده بوده و به همین دلیل ممکن است گسترش یابند با فشار تاول دیده می شود که ضایعه از طرف محیط به پوست ظاهراً سالم اطراف گسترش می یابد

پرهیز از دستکاری ضایعات و ایجاد زخم و جراحت در پوست و مخاط

- پیشگیری از عفونت دهان و دندان و شستشوی کامل دهان بعد از هر بار تغذیه
- شستشوی روزانه و حمام با آب ولرم و صابون و شامپوی ملایم

با انگیزه به انجام فعالیت روزانه خود بپردازید

#### توصیه های تغذیه ای :

- لازم است شما در زمان فعال بودن بیماری از خوردن سیر ، پیاز ، تره و تره فرنگی خودداری کنید .
- مصرف مواد محرک ( مثل ادویه جات ، قهوه ، مواد تند و ترش ) را به حداقل برسانید .
- لازم است رژیم غذایی کم نمک ، کم چرب و دیابتی را رعایت نمائید .
- در صورت وجود ترشحات فراوان از ضایعات ، مصرف پروتئین ( گوشت سفید و قرمز ، حبوبات ، تخم مرغ و سویا ) را در وعده های غذایی خود داشته باشید .
- اگر اشتهای زیادی دارید سعی کنید سبزیجات و میوه جات را به صورت میان وعده غذایی استفاده کنید
- میان وعده های کم کالری و مصرف رژیم غذایی پرپروتئین (گوشت سفید و قرمز ، حبوبات ، تخم مرغ و سویا ) برای رفع ضعف عضلانی مفید است

#### خود مراقبتی :

مدد جوی عزیز، بیماری شما غیر عفونی و غیر مسری است و هیچ خطری متوجه خانواده و نزدیکان شما نمی باشد  
**درمان شما بر سه اصل استوار است :** مصرف صحیح دارو ، رعایت بهداشت ، رعایت رژیم غذایی مناسب  
پرهیز از تنش های روح ، روانی و عاطفی اصل اساسی درمان شماست .

دقت در مصرف صحیح و منظم داروها توصیه می ود .

پرهیز از مصرف داروها به ویژه کورتون با معده خالی توصیه می شود

به دلیل مقاومت بدن شما به دلیل مصرف کورتون و ایمووران کاهش می یابد از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری مسری و عفونی هستند مانند سرماخوردگی خودداری کنید از دستکاری ضایعات اجتناب کنید .

شستشو و حمام روزانه با آب ولرم و صابون و شامپوی ملایم توصیه می شود پوست را با حوله نرم و با ملایمت کامل خشک نمایید .

بهداشت فردی و مراقبت از پوست را جهت پیش گیری از عفونت پوست رعایت کنید .

بعلت مصرف کورتون احساس گرسنگی بیشتر دارید با مصرف مواد پر حجم مانند میوه و سبزیجات و لبنیات به میزان زیاد ، گرسنگی را کنترل نمایید .

به دلیل عوارض ناشی از مصرف کورتون نظیر افزایش فشار

خون ، قند خون و چربی خون ، پوکی استخوان

رعایت رژیم کم نمک و کم چرب ، کم کربوهیدرات و حاوی شیر و ماست و لبنیات فراوان ضروری است .  
داروهایی مثل کلسیم و ویتامین D برای جلوگیری از پوکی استخوان تجویز می شود.

پیشگیری از عفونت دهان و دندان و شست و شوی کامل دهان بعد از هر بار تغذیه توصیه می شود .

استفاده از دیفن هیدرامین قبل از هر وعده غذایی جهت بی حس کردن دهان و قطره نیستاتین و غرغره کردن بیکربنات بعد هر وعده غذایی توصیه می شود .

در صورت وجود خون در مدفوع ، تب ، درد استخوانی و درد قفسه سینه و ناراحتی گوارشی به پزشک خود اطلاع دهید .  
جهت پیشگیری از افزایش وزن فعالیت کافی و ورزش سبک داشته باشید.

پرهیز از حاملگی در طول درمان توصیه می شود .

در صورت مصرف قرص آلدروونات آن را هفتگی ، ناشتا با آب فراوان مصرف کرده نیم ساعت بعد از مصرف راه بروید و دراز نکشید.

از مصرف روغن حیوانی ، خامه سر شیر و مواد قندی مانند ، قند ، شکر مربا عسل بستنی ، ساندیس شیرینی و ادویه جات و ترشیجات و میوه های حاوی قند بالا مانند خربزه،انگور ، لیموشیرین ، طالبی پرهیز کنید .

نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی کم مصرف کنید .

تهیه کننده : واحد آموزش و پیگیری بیمار

منابع : درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۲

پایگاه اطلاعاتی : [www.Nhs.com](http://www.Nhs.com)

تاریخ آخرین ویرایش : پاییز ۱۴۰۲

تایید کننده : دکتر امهسا سلام زاده



?

