

زنبور گزیدگی

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- 1.** خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس خارش می شود، می توانید از دوش آب سرد، کمپرس سرد یا کیسه ی یخ در طول **24** ساعت اول استفاده کنید (کیسه ی یخ را در یک پوشش پارچه ای پیچیده و به مدت **20** دقیقه بر روی پوست قرار دهید، از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری نمایید، این کار را می توانید با فاصله ی **1** ساعت تکرار کنید)
- 2.** برای کاهش تورم می توانید اندام خود را (هنگام خوابیدن یا نشستن) بالاتر از سطح بدن قرار دهید (یک یا دو عدد بالش را در زیر اندام خود به شکلی قرار دهید که دست یا پای شما بر روی آن تکیه کرده و در ارتفاع بالاتر از قلب قرار بگیرد)، این کار به خصوص در **24** ساعت اول موثر خواهد بود.
- 3.** اگر سابقه ی حساسیت شدید به نیش زنبور یا سایر حشرات و یا سابقه ی ابتلا به آسم، حساسیت های تنفسی یا پوستی و کهیر در شما یا اعضای خانواده تان وجود دارد حتما به پزشک اطلاع دهید.
- 4.** از ایجاد فشار شدید بر روی ضایعه یا بستن محکم اندام بالاتر از محل گزش خودداری کنید.
- 5.** در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
- 6.** برای کاهش درد و ناراحتی می توانید از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.

7. برای بهبود علایم می توانید از داروهای آنتی هیستامین مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده نمایید. (ترجیحا طبق نظر پزشک)
8. توجه کنید مصرف داروهای آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود، بنابراین پس از مصرف آنها از انجام فعالیت های مهم که نیاز به تمرکز ذهنی دارند (به خصوص رانندگی) کاملا پرهیز کنید.
9. درمان زنبور گزیدگی در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک خوراکی ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید.
10. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری نمایید.
11. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.
12. در صورتی که برای بیماری خاصی داروهای دیگری را به طور دائم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون یا آسپیرین) حتما به پزشک خود اطلاع دهید، اما به هیچ وجه به طور خودسرانه مصرف دارو را تغییر نداده یا قطع نکنید.
13. از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.
14. ناخن های خود را کاملا کوتاه نگاه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته ی ضایعات به خصوص در خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.
15. برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین، کالاندولا یا کورتون های خفیف (هیدروکورتیزون) بر روی پوست استفاده کنید.
16. از الکل یا بتادین یا آب اکسیژنه بر روی ضایعات استفاده نکنید.

17. زنبور گزیدگی نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد.
18. گرما در اغلب موارد باعث تشدید قرمزی و التهاب ضایعات و بیشتر شدن احساس خارش آنها می شود، بنابراین باید از گرم شدن آنها (مثلا تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم (پرهیز شود.
19. تابش مستقیم آفتاب بر روی ضایعه را کاملا محدود کنید.
20. لباس های کاملا نخی و پوشیده با آستین و پاچه های بلند بر تن کنید تا تماس ضایعه با مواد مختلف باعث تحریک آنها نشود.
21. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کنید.
22. به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملا تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت های ثانویه پیش گیری شود.
23. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت ضایعات با کف و مواد شوینده جلوگیری نموده و بلافاصله پس از شستشو محل گزش را خشک نمایید.
24. از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه ی گزش تا زمان بهبودی پرهیز کنید.
25. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها دوری کنید.
26. از تماس خاک و گرد و غبار با پوست محل گزش جلوگیری نمایید.
27. از استعمال انواع کرم ها و لوسیون های آرایشی مختلف بر روی ضایعه خودداری کنید.
28. مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری (بویژه با بوهای تند و شدید) را تا حد امکان کاهش دهید.
29. تا زمان بهبودی کامل از مواد شیمیایی یا بهداشتی غیرضروری مانند رنگ مو استفاده نکنید.

- 30.** از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
- 31.** تا حد امکان از استعمال سیگار و قلیان و تماس با انواع دود خودداری نمایید.
- 32.** از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای گرم خودداری کرده، استراحت کافی داشته باشید و مایعات کافی بنوشید.
- 33.** اگر سابقه ی حساسیت شدید نسبت به نیش زنبور یا سایر حشرات (مثل تنگی نفس یا قرمزی و خارش کل بدن) در شما وجود داشته و نیز در محیط کار یا زندگی تان احتمال بروز گزش مجدد وجود دارد توصیه می شود جهت بررسی های تکمیلی و در مان های حساسیت زدایی به متخصص آلرژی و سیستم ایمنی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- عدم بهبودی علایم پس از 24 ساعت
- تشدید تورم ضایعه و گسترش یا دردناکی شدید آن
- خارش بسیار شدید ضایعه با وجود مصرف داروها
- بروز تاول یا زخمی شدن ضایعات
- تشدید قرمزی و گرمی ضایعه
- ترشح چرکی و بدبو از محل گزش
- بروز کهیر یا ضایعات پوستی در سراسر بدن
- احساس خارش در سراسر بدن
- تنگی نفس، سختی تنفس یا تنفس صدادار (خس خس سینه)
- سرفه یا گرفتگی گلو
- اختلال و سختی بلع
- بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان
- تورم زبان، حلق، گلو و لب ها

- تورم اطراف چشم، صورت یا دست و پاها
- هرگونه خونریزی
- تب و لرز
- سردرد یا سرگیجه
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه یا تپش قلب
- اسهال، تهوع و استفراغ یا درد شکم
- درد، سفتی یا تورم مفاصل (زانو، انگشتان،.....)
- ضعف و بی حالی یا خواب آلودگی شدید
- بروز عوارض ناشی از مصرف داروها به خصوص خواب آلودگی شدید

اگر در آینده مجددا دچار زنبور گزیدگی شدید :

- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- سریعا از آن محل دور شده، به محیط ایمنی بروید.
- از حرکت و فعالیت زیاد و شدید خودداری کنید.
- آرام و عمیق نفس بکشید.
- سریعا با قی مانده ی نیش زنبور را از محل گزش خارج کنید (این کار را می توانید با استفاده از یک جسم نوک تیز و تمیز یا فشار دادن دو طرف ضایعه انجام دهید)
- محل گزش را با آب شیر و صابون بشویید (دقت کنید استفاده از آب بسیار سرد ممکن است باعث تشدید درد و سوزش شود) و با استفاده از یک دستمال پارچه ای کتانی تمیز خشک کنید، از ساییدن و مالش شدید ضایعه خودداری نمایید.
- مقدار کمی پماد کالامین، کالاندولا یا هیدروکورتیزون بر روی ضایعه بمالید.
- تا زمان بهبودی به توصیه های بالا کاملا عمل نمایید.
- در موارد زیر حتما به پزشک یا مرکز اورژانس مراجعه کنید:

- اگر محل گزش در سر، صورت، گردن، داخل دهان یا بینی و چشم ها است.
- اگر دچار گزش در چندین نقطه ی مختلف و متعدد شده اید.
- اگر هر یک از علایم بالا در شما بروز کرده است.
- اگر سابقه ی حساسیت شدید به نیش زنبور یا سایر حشرات را دارید.
- اگر سابقه ی ابتلا به آسم، حساسیت های تنفسی یا پوستی و کهیر در شما وجود دارد.
- اگر از آخرین زمانی که واکسن کزاز تزریق کرده اید بیش از **10** سال می گذرد