

عقرب گزیدگی

راهنمای بیماران

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

1. علایم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت **3-1** روز (**24** تا **72** ساعت) ادامه می یابند.
2. در طول چند روز آینده ممکن است دچار احساس ضعف، بی حالی، خستگی، بی اشتها یا خفیف و علایم شبیه سرماخوردگی (مثل تب خفیف، سردرد و درد عضلانی) باشید و نیاز به استراحت کافی خواهید داشت، بهتر است در این مدت به هیچ وجه تنها نمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان به خصوص در زمانی که به خواب می روید مراقبت شوید، این فرد باید هنگام خواب هر **4-2** ساعت وضعیت تنفسی شما را از نظر تند یا صدادار شدن نفس ها یا بروز خس خس سینه و سختی تنفس بررسی کند.
3. خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می شود، می توانید از دوش آب سرد، کمپرس سرد یا کیسه ی یخ در طول **24-72** ساعت 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)
4. 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.
5. اگر سابقه ی حساسیت شدید به نیش عقرب ، 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.

6. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.

7. برای کاهش درد و ناراحتی می توانید داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن مصرف کنید، توصیه می شود از مصرف آسپیرین خودداری نمایید.

8. برای بهبود خارش و سوزش و کاهش تورم می توانید از داروهای آنتی هیستامین مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید. (ترجیحا طبق نظر پزشک)

9. 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.

10. در صورتی که برای شما آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شده است، تنها همان دارو را دقیقا مطابق دستور و در ساعات معین مصرف کرده و حتما دوره ی درمان را تا پایان کامل نمایید، در غیر این صورت از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید.

11. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری نمایید.

12. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.

13. 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.

14. از خاراندن ضایعه خودداری کنید، خارش باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.

- 15.** ناخن های خود را کاملا کوتاه نگاه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته ی ضایعه به خصوص در خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.
- 16.** برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین، کالاندولا یا کورتون های خفیف (هیدروکورتیزون) بر روی پوست استفاده کنید.
- 17.** از الکل یا بتادین یا آب اکسیژنه بر روی ضایعه استفاده نکنید.
- 18.** عقرب گزیدگی اغلب نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد و در صورت نیاز به انجام آن هنگام ترخیص به شما اطلاع داده شده است.
- 19.** گرما در اغلب موارد باعث تشدید قرمزی و التهاب ضایعات و بیشتر شدن احساس خارش می شود، بنابراین باید از گرم شدن آن (مثلا تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم) پرهیز شود.
- 20.** تابش مستقیم آفتاب بر روی ضایعه را کاملا محدود کنید.
- 21.** 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، دقت کنید که لباس ها کاملا گشاد و آزاد باشند تا تماس خود آن ها با پوست باعث تشدید درد و ناراحتی نگردد.
- 22.** تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کنید.
- 23.** به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملا تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت های ثانویه پیش گیری شود.
- 24.** 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.

25. از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه ی گزش تا زمان بهبودی پرهیز کنید.
26. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها دوری کنید.
27. از تماس خاک و گرد و غبار با پوست محل گزش جلوگیری نمایید.
28. از استعمال انواع کرم ها و لوسیون های آرایشی مختلف بر روی ضایعه خودداری کنید.
29. مصرف هرگونه مواد بهداشتی، آرایشی، شوینده و انواع عطر و اسپری (بویژه با بوهای تند و شدید) را تا حد امکان کاهش دهید.
30. تا زمان بهبودی کامل از مواد شیمیایی یا بهداشتی غیرضروری مانند رنگ مو استفاده نکنید.
31. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
32. تا حد امکان از استعمال سیگار و قلیان و تماس با انواع دود خودداری نمایید.
33. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای گرم خودداری کرده، استراحت کافی داشته باشید و مایعات کافی بنوشید.
34. اندامی که دچار گزش شده است را تا حد امکان بی حرکت و در حالت استراحت (ترجیحاً بالاتر از سطح بدن) نگاه داشته و از انجام فعالیت های مختلف که باعث فشار بر عضلات می شود مانند راه رفتن طولانی، پرش از ارتفاع، دویدن و حمل بارهای سنگین خودداری کنید.
35. چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید، آتل خود را همواره بسته نگاه دارید مگر آن که پزشک هنگام ترخیص اجازه ی باز کردن آن را در مواقع خاص مانند شب ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد.
36. آتل را نزدیک به منابع حرارتی (شعله، بخاری، نور آفتاب مستقیم) قرار ندهید چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب آن از بین می رود.
37. از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که احتمالاً باعث شکستن / ترک خوردن / سوراخ شدن / تغییر شکل آتل می شود خودداری کنید.

38. آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید

و هنگام غذا خوردن روی آن را بپوشانید.

39. در صورت امکان روزانه **2** نوبت درجه حرارت بدن خود را با تب گیر اندازه گیری کنید.

40. اگر سابقه ی حساسیت شدید نسبت به نیش عقرب، 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 علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- عدم بهبودی علائم پس از **72** ساعت
- تشدید تورم ضایعه و گسترش یا دردناکی شدید آن
- خارش و سوزش بسیار شدید ضایعه با وجود مصرف داروها
- بروز تاول یا زخمی شدن ضایعات
- تشدید قرمزی و گرمی ضایعه یا کبودی شدید آن
- ترشح چرکی و بدبو از محل گزش
- بروز درد شدید یا تورم یا تغییر رنگ (قرمزی یا کبودی) در سراسر اندامی که دچار گزش شده است یا دردناک شدن حرکات اندام یا تغییر رنگ ناخن های آن
- بروز کهیر یا ضایعات پوستی در سراسر بدن
- احساس خارش در سراسر بدن
- تنگی نفس، سختی تنفس یا تنفس صدادار (خس خس سینه)
- سرفه ی شدید یا گرفتگی گلو
- اختلال و سختی بلع و ناتوانی در فرو بردن مواد مختلف
- بیرون ریختن بزاق (آب دهان) از دهان
- تورم شدید و قرمزی زبان، حلق، گلو و لب ها

- تورم اطراف چشم، صورت یا دست و پاها
- هرگونه خونریزی از هر نقطه ی بدن
- تب بالاتر از 38 درجه و حملات لرز
- سردرد مقاوم به درمان با داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن و بروفن
- سرگیجه شدید و پایدار
- تشنج
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- درد یا سنگینی و گرفتگی 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
- شکستن، آسیب دیدن، خیس شدن یا تغییر شکل آتل

اگر در آینده مجددا دچار عقرب 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.
- اگر تنها هستید با فریادزدن یا تماس تلفن همراه از یک نفر درخواست کمک نمایید.
- آرام و عمیق نفس بکشید.
- از شکافتن محل گزش، مکیدن آن یا بستن محکم اندام در بالاتر از محل گزش جدا خودداری کنید.
- محل گزش را با آب و صابون بشویید و با استفاده از یک دستمال پارچه ای کتانی تمیز خشک کنید، از ساییدن و مالش شدید ضایعه خودداری نمایید.
- اندام را بالاتر از سطح بدن نگاه دارید.
- مقدار کمی پماد کالامین، کالاندولا یا هیدروکورتیزون بر روی ضایعه بمالید.
- برای کاهش درد استامینوفن، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن مصرف کنید.

- تا زمان بهبودی به توصیه های بالا کاملاً عمل نمایید.

- در موارد زیر حتماً 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 عقرب، 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.
- اگر سابقه ی مرگ، نارسایی قلبی -تنفسی یا بستری طولانی مدت در اثر عقرب گزیدگی در ساکنان منطقه ی محل زندگی شما وجود دارد.