



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری  
بیمارستان فوق تخصصی پوست رازی

## راهنمای بیماران مبتلا به پمفیگوس



بیماری پمفیگوس یک بیماری غیر عفونی و غیر مسری است که درمان آن طولانی می باشد ولیکن با رعایت نکات توصیه شده قابل کنترل است.

### درمان شما بر ۴ اصل استوار است:

۱. مصرف صحیح دارو
۲. رعایت کامل بهداشت
۳. رعایت رژیم غذایی مناسب
۴. پرهیز از تنشهای روحی، روانی و عاطفی

### ۱. مصرف صحیح دارو:

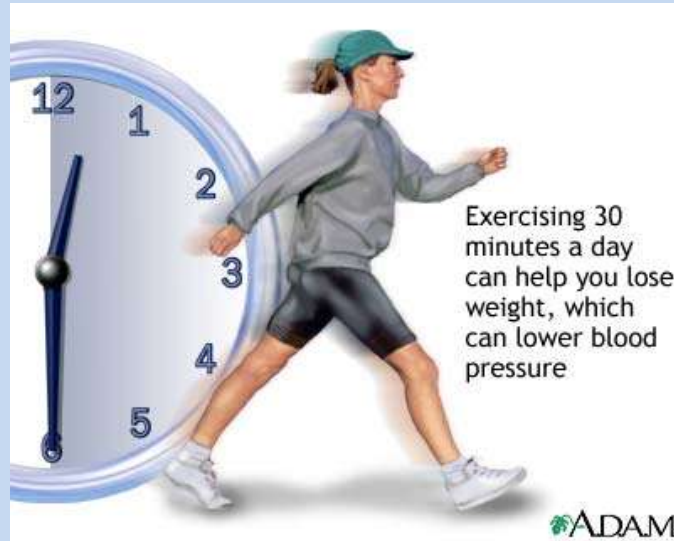
✓ از قطع و یا افزایش خودسرانه میزان دارو خودداری فرمائید.

✓ در مصرف دقیق و منظم داروها دقت لازم را بفرمائید.

✓ از مصرف داروها به خصوص کورتون با معده خالی خودداری کنید.

✓ داروهایی مثل کلسیم ، سدیم فلوراید ، آلدرونا ت و .... که برای جلوگیری از پوکی استخوان داده می شود را ، طبق تجویز پزشک معالج استفاده نمائید.

✓ نحوه مصرف آلدرونا ت: دارو ناشتا همراه با دو لیوان آب میل شود، همچنین تا نیم ساعت دراز نکشید و پیاده روی نمائید.



## ۲. رعایت کامل بهداشت:

✓ از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری مسری و عفونی هستند (حتی سرماخوردگی) خودداری نمائید.

✓ از دستکاری ضایعات و ایجاد زخم و جراحت در پوست و مخاط پرهیز کنید.



✓ دهان و دندان خود را بعد از هر بار غذا خوردن به طور کامل شستشو دهید (غرغره با جوش شیرین).

✓ شستشو و حمام روزانه با آب ولرم و با صابون و شامپو ملایم را رعایت کنید.

✓ پوست را با یک حوله نرم خشک نمایید.

✓ دقت کامل در شستشو و ضدعفونی مواد خوراکی داشته باشید.

✓ انجام مرتب ورزشهای سبک و پرهیز از خستگی زیاد

### ۳. رعایت رژیم غذایی:

✓ به علت مصرف کورتون احساس گرسنگی بیشتری دارید که مصرف مواد پر حجم، میوه، سبزیجات و لبنیات

به دفعات، گرسنگی را کنترل می نماید.

✓ رژیم غذایی شما باید حاوی پروتئین فراوان (تخم مرغ - گوشت - ماهی - حبوبات و مرغ) لبنیات فراوان (شیر و

ماست) مایعات کافی - میوه و سبزیجات متنوع باشد.



✓ همچنین رژیم غذایی شما باید کم کربوهیدرات (مصرف نکردن مواد قندی و نشاسته ای) بی نمک و کم

چربی باشد. غذا به مقدار کم و دفعات میل شود.

✓ در صورت بروز علائمی مانند ناراحتی گوارشی (درد - خونریزی معده - خون در مدفوع) تب، دردهای

استخوانی و درد قفسه سینه به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

### غذاهایی که کم باید بخورید

نان ، برنج ، سیب زمینی و ماکارونی

### غذاهایی که باید بخورید

1- شیر و لبنیات کم چربی

2- گوشت کم چربی ، مرغ ، ماهی

3- حبوبات

4- میوه جات (به غیر از میوه با قند بالا

مانند خربزه ، طالبی ، انگور ، لیمو

شیرین و...)

5- سبزیجات و سیفی جات

### غذاهایی که نباید بخورید

1- موسیر ، سیر ، پیاز ، تره

2- غذاهای خیلی چرب مانند روغن

حیوانی ، خامه ، سرشیر

3- مواد قندی (قند، شکر، مربا، عسل ،

نوشابه ، ساندریس ، شیرینی، بستنی و...)

4- ادویه جات و ترشیجات

5- نمک و غذاهای شور ، ترشی ، ..

## 4. پرهیز از تنشهای روحی و روانی

همانطور که گفته شد بیماری شما قابل کنترل می باشد و شما با حفظ آرامش و خونسردی می توانید به این امر دست

یابید. همچنین مشاوره روانپزشکی می تواند کمک زیادی به شما جهت دستیابی به آرامش روحی و روانی نماید.



## موارد دیگری که باید به آن توجه کنید:

✓ کنترل فشارخون و انجام آزمایشات دوره ای توصیه شده توسط پزشک



✓ پرهیز از حاملگی در طول درمان

