

**گزش عقرب** با احساس درد و ناراحتی بسیار شدید و سوزنده و نیز ترس و اضطراب زیاد همراه است. جای نگرانی نیست. بعد از انجام اقدامات مناسب در بیمارستان با نظر پزشک مرخص می شوید.

### پس از ترخیص چه نکاتی را باید رعایت کنم؟

۱- علائم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت ۳-۱ روز (۲۴ تا ۷۲ ساعت) ادامه می یابند.

۲- در طول چند روز آینده ممکن است دچار احساس ضعف، بی حالی، خستگی، بی اشتها، خفیف و علائم شبیه سرماخوردگی مثل: تب خفیف، سردرد و درد عضلانی باشید و نیاز به استراحت کافی خواهید داشت. بهتر است در این مدت تنها نمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان به خصوص زمانی که به خواب می روید مراقبت شوید. این فرد باید هنگام خواب هر ۲-۴ ساعت وضعیت تنفسی شما را از نظر تند یا صدادار شدن نفس ها یا بروز خس خس و سختی تنفس بررسی کند.

۳- خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می شود. می توانید از دوش آب سرد، کمپرس سرد یا کیسه یخ در طول ۲۴-۷۲ ساعت استفاده کنید. کیسه یخ پیچیده شده در پارچه را برای مدت ۲۰ دقیقه و به فاصله یک ساعت روی محل قرار دهید.

۴- برای کاهش ورم می توانید اندام خود را هنگام خوابیدن یا نشستن بالاتر از سطح بدن قرار دهید (با گذاشتن یک یا دو بالش زیر اندام). این کار به خصوص در ۲۴ ساعت اول موثر است.

۵- اگر سابقه حساسیت به نیش عقرب، زنبور یا سایر حشرات و یا سابقه ابتلا به آسم، حساسیت های تنفسی یا پوستی و کهیر در شما یا اعضای خانواده اتان وجود دارد حتما به پزشک اطلاع دهید.

۶- در صورت تجویز دارو در زمان ترخیص فقط همان دارو را مصرف کنید.

۷- برای کاهش درد و ناراحتی می توانید از استامینوفن، برفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید نه آسپیرین.

۸- برای بهبود خارش و کاهش تورم، ترجیحا طبق نظر پزشک) می توانید از داروهای ضدحساسیت (آنتی هیستامین) مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، سیتیزین یا دیفن هیدرامین (حداکثر ۳ بار در روز) استفاده کنید

۹- توجه کنید مصرف داروی آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود. از انجام فعالیت های که نیاز به تمرکز دارند مثل رانندگی خودداری کنید.

۱۰- از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل هیدروکورتیزون، بتامتازون، دکزامتازون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک خودداری کنید.

۱۱- از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.

۱۲- برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین یا کالاندولا بر روی آنها استفاده کنید. از الکل، بتادین یا آب اکسیژنه استفاده نکنید.

۱۳- عقرب گزیدگی نیاز به پانسمان و پوشیده شدن با باند و گاز استریل ندارد.

۱۴- گرما باعث تشدید ضایعات و افزایش خارش می شود. از گرما و تماس با آب گرم، بخار آب و فعالیت در هوای گرم پرهیز کنید.

۱۵- لباس های گشاد، سبک، کاملاً نخی و پوشیده با آستین و پاچه های بلند بپوشید. تماس لباس با پوست باعث تشدید درد و ناراحتی می شود.

۱۶- تماس خود با گل ها و گیاهان مثل حضور در باغ یا پارک و گل فروشی را تا حد امکان محدود کنید.

۱۷- به طور مرتب استحمام کرده و پوست خود را کاملاً تمیز نگه دارید. تا دچار عفونت ثانویه نشوید.



## عقرب گزیدگی

### (مراقبت های پس از ترخیص)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت : AW1-15

۲۶- اندام دچار گزش را بی حرکت و درحالت استراحت ترجیحا بالاتر از سطح بدن نگه دارید و از فعالیت های سنگین که باعث فشار بر عضلات می شوند خودداری کنید.

۲۷- در برخی موارد جهت بی حرکتی محل نیاز به استفاده از آتل است. از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید. فقط با دستور پزشک می توانید در زمان خواب یا حمام کردن آن را باز کنید.

۲۸- در صورت امکان روزانه دو نوبت با تب گیر دمای بدن خود را اندازه بگیرید.



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

۱۸- از صابون یا مواد شوینده معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با کف و مواد شوینده خودداری کنید.

۱۹- از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه گزش تا زمان بهبودی پرهیز کنید.

۲۰- از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.

۲۱- از تماس گرد و خاک با پوست محل گزش جلوگیری کنید.

۲۲- تا زمان بهبودی از مصرف مواد شیمیائی و بهداشتی مثل عطر و ادکلن، رنگ مو و عطرهاى تند خودداری کنید.

۲۳- از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.

۲۴- از استعمال سیگار و قلیان و تماس با دود خودداری نمائید.

۲۵- از انجام فعالیتهای سنگین جسمانی و خستگی شدید به ویژه در هوای گرم خودداری کرده، استراحت کافی داشته باشید و مایعات کافی بنوشید.