

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



زونا

❖ رژیم غذایی

✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد .

✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید.

✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث (C) ، میتواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند .

✓ در مدت بیماری از غلات، برنج قهوه ای، مخمر آبجو، بیشتر استفاده کنید .

❖ فعالیت

✓ محدودیت حرکتی برای این بیماری وجود ندارد فقط از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید .

❖ مراقبت

✓ مکرراً دست ها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن بشویند تا احتمال آلودگی دانه هایی که بروی پوست شماسست کاهش یابد .

✓ تاول ها نباید دستکاری شوند .

✓ از خاراندن دانه ها و تاول ها به شدت پرهیز شود .

✓ چنانچه به استفاده از کرم یا لوسیون نیاز شد از مالیدن کرم فراوان برای جلوگیری از تحریک پوستی خودداری شود .

- ✓از مصرف خودسرانه لوسیون های پوستی خودداری کنید .
- ✓جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارید .
- ✓اگر پس از بهبود تاول ها هنوز درد احساس می کنید مقداری یخ در یک کیسه پلاستیکی بریزید و به پوست بمالید .
- ✓زخمها را در معرض هوا قرار دهید .
- ✓روی زخمها را باندپیچی نکنید .
- ✓در محل زخمها لباس تنگ نپوشید .
- ✓افرادی که استعداد به بیماری زونا دارند از بیماران مبتلا دوری کنند زیرا احتمال سرایت در آنها بالاست .
- ✓برای استفاده از محلولهای پوستی با پزشکتان مشورت کنید و از استفاده خودسرانه داروها و پمادها پرهیز کنید .
- ✓استرس تان را کنترل کنید. دوری از استرس شدت ناراحتی زونا را کم میکند .
- ✓وسایل شخصی خود را جدا کنید .
- ✓پوست خود را تمیز نگه دارید .
- ✓موضع آسیب دیده را برای مدت چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید .
- ✓در وان آبی بخواهید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد .
- ✓به جای آسپیرین از استامینوفن استفاده کنید به این صورت که هر 4 ساعت 2 عدد قرص استامینوفن را میل کنید .
- ✓با مصرف ویتامین ها با اجازه پزشک بدن را تقویت کنید .

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓در صورت درمان و عدم کاهش درد و در صورتی که درد غیر قابل تحمل باشد .
- ✓اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده اید .
- ✓داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of
Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143