

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

مرکز آموزشی درمانی افصلی پور
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



زونا

❖ درمان

✓ هدف اصلی درمان عبارت است از تخفیف خارش و درد تا حد امکان، که برای این کار معمولاً از داروهای مالیدنی و خوراکی استفاده می شود .

✓ سایر روش های کاهش درد مطرح هستند ، اما تاثیر هیچ کدام به طور قطعی اثبات نشده است. این روش ها عبارتند از تحریک یا مالش متناوب ، استفاده از جریان الکتریکی در پوست و گرما و اسپری سرد ، قطع رشته های عصبی یا جراحی و درمان گیاهی

❖ رژیم غذایی

✓ برای تسریع التیام بافت نرم ، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید .
✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید .

✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید .
✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث (C) ، میتواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند .

✓ مایعات فراوان بنوشید .

❖ فعالیت

✓ بهتر است در تخت استراحت کنید .

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود .
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید .

♦ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .
- ✓ جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارید .
- ✓ از دستکاری سرمها و رابط های متصل به خود خودداری کنید .
- ✓ مکرراً دستهای خود را بشویید .
- ✓ از خاراندن دانه ها و تاول ها پرهیزید .
- ✓ تاول ها را دستکاری نکنید. این کار موجب عفونی شدن تاول ها می شود .
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو به غیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید .
- ✓ افرادی که استعداد ابتلا به زونا را دارند این بیماران را ملاقات نکنند .
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

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 افضل پور کرمان. بهار 1403