

آموزش بعد از ترخیص زونا

❖ رژیم غذایی

- ✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می‌بخشد.
- ✓ میوه‌های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می‌تواند به بهبود سریعتر 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

- ✓ مکررا دست‌ها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن بشویند تا احتمال آلودگی دانه‌هایی که بروی پوست شماست کاهش یابد.
- ✓ تاول‌ها نباید دستکاری شوند.
- ✓ از خاراندن دانه‌ها و تاول‌ها 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 لوسیونهای پوستی خودداری کنید.
- ✓ جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارید.
- ✓ اگر پس از بهبود تاول‌ها هنوز درد احساس می‌کنید 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 بخوابید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد.
- ✓ به جای اسپیرین از استامینوفن استفاده کنید به این صورت که هر 4 ساعت 2 عدد قرص استامینوفن را میل کنید.
- ✓ با مصرف ویتامین‌ها 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.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار