

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

زونا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

زونا طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ 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 می‌شود.
- ✓ سایر روشهای کاهش درد مطرح هستند، اما تاثیر هیچ کدام به طور قطعی اثبات نشده است. این روشها عبارتند از تحریک یا مالش متناوب، استفاده از جریان الکتریکی در پوست و گرما و اسپری سرد، قطع رشته‌های 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 (میوه‌ها 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 میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می‌تواند به بهبود سریعتر 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 رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ مکرراً دست‌های خود را بشویید.
- ✓ از خاراندن دانه‌ها و تاول‌ها بپرهیزید.
- ✓ تاول‌ها را دستکاری نکنید. این کار موجب عفونی شدن تاول‌ها می‌شود.
- ✓ 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.

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

- ✓ مکرراً دست‌ها را به مدت ۲ تا ۳ 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 آسپرین از استامینوفن استفاده کنید به این صورت که هر ۴ ساعت ۲ 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 د دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده اید.
- ✓ داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.