

* استراحت کنید.

* در زمان های تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.

* تا زمانی که تاول ها به شکل زخم در بیابند عفونت شما می تواند افرادی که تا به حال آبله مرغان نگرفته اند و یا واکسن نزده اند را به آبله مرغان مبتلا کند.

* جهت پیشگیری، از تماس پوستی با افراد اطراف خود بپرهیزید خصوصا بچه ها، خانم های باردار، کودکانی که اگزما دارند، افراد مسنی که پیوند عضو شدند، افرادی که بیماری های مزمن مانند سرطان خون یا ایدز دارند.

* مایعات فراوان بنوشید.

* جهت جلوگیری از بخش شدن ویروس، دست های خود را مرتب و به روش صحیح بشویید.

* در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

* اگر دردتان با داروها کمتر نمی شود.

* اگر پس از بهبود راش ها هنوز درد دارید.

* اگر راش ها عفونی شده اند (علائم: قرمزی، تورم و دردی که بدتر می شود)



مراجعه کنید:

* راش ها روی صورت یا بینی شما هستند.

* در صورت و اطراف چشم هایتان درد دارید یا یک طرف صورتتان بی حس شده است.

* درد گوش دارید یا گوش شما زنگ می زند.

* قدرت چشایی خود را از دست داده اید.

* حال عمومی شما بدتر شده است.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

زونا چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۱۷-۱۰۰۴

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش پوست - واحد آموزش سلامت

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری زونا و مراقبت لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

زونا چیست؟

زونا یک بیماری عفونی است که باعث درد، قرمزی پوست و تاول می شود. این بیماری توسط ویروس مشابه آبله مرغان ایجاد می شود. این ضایعات در هر نقطه از بدن می توانند ایجاد شوند، اما معمولاً تاول به صورت خطی در سمت چپ یا راست تنه پدیدار می شود.

بیماری زونا چه علائمی دارد؟

اولین علامت های زونا ممکن است خارش، سوزش و یا درد در قسمتی از پوست باشد.

درد به صورت سوزشی، تیر کشیده و خنجری در مسیر عصب درگیر می باشد. چند روز تا چند هفته بعد، راش ها (ضایعه پوستی) پدیدار می شود. راش ها (ضایعه پوستی قرمز رنگ) معمولاً در یک طرف بدن با الگوی کمربندی دیده می شوند. با گذشت زمان، راش ها تبدیل به تاول های پر مایع می شوند که پاره می شوند و به شکل زخم در می آیند.



روش های درمان این بیماری کدام اند؟

- ♦ داروی ضد ویروس خوراکی یا تزریقی بر اساس شدت بیماری تجویز می شود.
- ♦ مسکن های خوراکی در دسته دارویی مختلف جهت کاهش درد تجویز می شود.
- ♦ کمپرس های محلول ضد عفونی کننده (محلول ریوانول) و کرم و پمادهایی در جهت کاهش ناراحتی موضع کمک کننده است.
- ♦ در درگیری چشمی، پمادها و قطرات مربوط به چشم مورد استفاده قرار می گیرد.

درمان می تواند به شما در موارد زیر کمک کند:

- * کاهش درد
- * بهبود سریعتر
- * پیشگیری از عوارض طولانی مدت

خود مراقبتی بعد از ابتلا به بیماری زونا:

- * مصرف منظم داروها: تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید. به محل بیماری، کرم ضد خارش یا بی حس کننده ای که توسط پزشک تجویز شده بزنید.



* مراقبت از راش ها و تاول ها: دوش آب سرد بگیرید و یا طبق دستور پزشک کمپرس سرد در محل بیماری بگذارید. این کار می تواند درد و خارش را کاهش دهد.

با یک باند که به آهستگی روی تاول ها پیچیده شود پانسمان را انجام دهید و از تاول ها مراقبت کنید.

* لباس های آزاد و راحت بپوشید.

* تاول ها و راش ها را با یک صابون ملایم و آب سرد طبق دستور پزشک بشویید و تمیز نگه دارید.

* راش ها را روزانه از نظر علائم عفونت بررسی کنید.

این علائم شامل موارد زیر است: قرمزی، تورم و دردی که ماندگار یا بیشتر می شود.

* تاول ها را پاره نکنید.

* راش ها را نخاراندید.

