



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 حین 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 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 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 .
- ✓ مکررا دستهای خود را بشویید.
- ✓ از خاراندن دانه ها و تاول ها بپرهیزید .تاول ها را دستکاری نکنید ،این کار موجب عفونی شدن تاول ها 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.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بروسلوز

❖ 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 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 دانه هایی که بروی پوست شماسست کاهش یابد.
- ✓ تاول ها نباید دستکاری شوند.
- ✓ از خاراندن دانه ها 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 تاول ها 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.



- ✓ استرسی 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 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 آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ