

آموزش‌های بدو بستری :

1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

3-حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

4 همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.

5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

6-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سنوال کنید

7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشوئید.

آموزش‌های حین بستری :

1-اولین قدم برای بهبود زودتر بیماری استراحت کافی است. سعی کنید خواب کافی و تغذیه مناسب داشته باشید.

2-از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان و مملو از پلاستیک خود داری کنید و به جای آن از لباس های راحت و خنک استفاده نمایید.

3-در این شرایط باید حوله و لباس های خود را از دسترس دیگر افراد دور نگه دارید زیرا ترشحات داخل تاول ها می تواند باعث انتقال بیماری به فرد دیگر شود.

4-برخی پمادها و لوسیون ها به تسکین تاول ها کمک فراوانی می کنند، اما بهترین روش در این شرایط استفاده از پمادهای تایید و تجویز شده توسط پزشک شماست.

5- تا حد امکان از لمس و خاراندن تاول ها و التهابات خودداری کنید.

فرد مبتلا به بیماری زونا می تواند ویروس واریسلا زوستر را به هرکسی که در برابر آبله مرغان ایمن نیست، انتقال دهد. این انتقال عموما از طریق تماس مستقیم با زخم های باز راش های پوستی بیماری زونا رخ می دهد.

تا زمانی که تاول های بیماری زونای شما خوب نشده، شما مسری هستید و باید از تماس جسمی با افرادی که، سیستم ایمنی ضعیفی دارند،نوزدان و یا زنان باردار اجتناب نمایند



زونا

گردآوری: نیلوفر ایلاتی کارشناس پرستاری

آموزش به بیمار
تالیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه دکتر نصیریانی

تایید کننده علمی: اساتید عفونی

تاریخ تدوین: مهر 1402

تاریخ بازنگری: 1403

سایت بیمارستان سینا
[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- حمام آب سرد برای پاک سازی پوست و تسکین آن

اطمینان دادن به بیمار که درد ممکن مدتها طول بکشد.

رژیم غذایی:

- محدودیت رژیم غذایی نداریم مگر در صورت داشتن بیماری های زمینه ای مثل دیابت و فشار خون

فعالیت:

در 72 ساعت اولیه بهتر است استراحت داشته باشید و به تدریج که قدرت سلامتی تان اجازه میدهد در حد تحمل فعالیت داشته باشید.

آموزشهای حین ترخیص:

پیگیری ویزیت توسط چشم پزشک، متخصص گوش حلق بینی و اعصاب در صورتی که درگیری در ناحیه چشم یا پرده گوش و سیستم اعصاب مرکزی داشته باشید.