

**مراقبت از پوست، حفظ بهداشت و گرفتن دوش آب با استفاده از شامپو بدن و صابون در درمان این بیماری موثر است و مانع خارش بدن می شود.**

### **نحوه استفاده از پماد آسیکلوویر:**

♦ در صورت استفاده از پماد آسیکلوویر، ابتدا دستها شسته شود و یک لایه نازک از دارو بر روی ناحیه مورد نظر مالیده شود.

♦ پس از اتمام دست ها مجددا شسته شود.

♦ از وارد شدن پماد به چشم خودداری شود.

♦ دارو بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نشود.

♦ مصرف دارو تا پایان دوره درمان ادامه داده شود.

### **بهبودی:**

\* دوره بیماری ۲ تا ۳ هفته است. پس از آن ضایعات پوستی کم کم شروع به خشک شدن و سیاه رنگ شدن است.

\* آثار این زخم ها تا مدت ها بر روی پوست باقی می ماند.

\* در صورتی که زخم ها عفونی شوند احتمال اینکه آثار آنها مادام العمر باشد وجود دارد.

### **تغذیه:**

♦ توصیه به مصرف رژیم غذایی پر کالری و پر پروتئین (گوشت، لبنیات، تخم مرغ) سبزیجات و میوه های تازه سرشار از ویتامین ( مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی و ...)

♦ مایعات فراوان مصرف شود.

### **پیشگیری:**

در حال حاضر نمی توان از بروز بیماری پیشگیری کرد. هر فرد با یک بار ابتلا به بیماری زونا، تا آخر عمر در برابر آن ایمن خواهد بود.

### **سایر نکات آموزشی:**

♦ توصیه میشود از کرم های موضعی یا کیف آبگرم جهت کاهش درد استفاده شود (دمای آن به حدی نباشد که باعث سوختگی شود).

♦ از مصرف سیگار و الکل خودداری شود.

♦ از دستکاری دانه های پوستی خودداری شود.

♦ بهداشت فردی به خوبی رعایت شود و با شستن مرتب دست ها از گسترش عفونت جلوگیری شود.

♦ زنان و مردانی که علائم این بیماری را دارند از مقاربت خودداری کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع)

## **زونا**



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| شناسنامه پروشور آموزشی |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NM_FO_052_00<br>شماره پمفلت: ۷۰ |
| عنوان                  | زونا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| تهیه کننده             | واحد آموزش سلامت همگانی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
| منابع                  | برونر و سودارث ۲۰۱۸                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |
| سال تهیه               | ۱۴۰۱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| بازبینی                | سالانه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
| ناظر کیفی              | <div><div><p>دکتر فاطمه السادات آریایی<br/>معاونت بهداشت و سلامت<br/>آقای دکتر<br/>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران<br/>مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع)<br/>سویروا سوز آموزشی</p></div><div><p>دکتر فاطمه السادات آریایی<br/>معاونت بهداشت و سلامت<br/>آقای دکتر<br/>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران<br/>مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع)<br/>سویروا سوز آموزشی</p></div></div> |                                 |

و ادا مرضت فهو یخشین

و هنگامی که بیمار می شوم، او شایم می دهد.

## زونا

**زونا** یک عفونت ویروسی است که باعث بروز ضایعات دردناک می‌شود؛ این ضایعات در هر نقطه از بدن می‌توانند ایجاد شوند، اما معمولاً تاول به صورت خطی در سمت چپ یا راست تنه پدیدار می‌شود. ویروس واریسلا زوستر، عامل آبله مرغان، باعث زونا می‌شود و زمانی که فرد مبتلا به آبله مرغان می‌شود، پس از بهبودی این ویروس در بافت عصبی در نزدیکی نخاع و مغز فرد به صورت غیرفعال باقی می‌ماند، اما ممکن است چند سال بعد به عنوان زونا فعال شود. در حالی که زونا تهدید کننده زندگی نیست، می‌تواند بسیار دردناک باشد.

**در واقع خطر ابتلا به زونا در افرادی که آبله مرغان گرفته‌اند، بیشتر است. این افراد:**

- ♦ سن ۵۰ سال یا بیشتر دارند.
- ♦ بیماری یا آسیب دیدگی خاصی دارند.
- ♦ تحت شرایط استرس شدید هستند.
- ♦ از ضعف سیستم ایمنی رنج می‌برند.



### علائم زونا چیست؟

- ♦ درد، سوزش، بی حسی یا گزگز
- ♦ حساسیت به لمس
- ♦ بثورات قرمزی که چند روز بعد از درد شروع می‌شود.
- ♦ تاول های پر از مایع که باز و پوسته می شوند.
- ♦ خارش

**برخی از افراد علائم زیر را نیز تجربه می کنند:**

- ♦ تب
- ♦ سردرد
- ♦ حساسیت به نور
- ♦ خستگی

معمولاً اولین علامت زونا **درد** است. که در برخی از افراد بسیار شدید است.

### درمان:

۱. **استراحت:** برای درمان زونا، مهمترین کار **استراحت** است. با ادامه فعالیت های روزانه و عدم استراحت، درد، در محل ضایعات بیشتر می‌شود.

۲. **مسکن:** استفاده از داروهای مسکن که توسط پزشک تجویز شده است کمک زیادی در کم شدن **درد و التهاب** می‌کند.

۳. **آنتی بیوتیک ها:** استفاده از آنتی بیوتیک ها در مواردی جهت درمان عفونت ناشی از بیماری کاربرد دارد.

### ۴. ضد ویروس

۵. **درمان های موضعی:** مانند : پمادها یا شستشوی زخم با سرم شستشو در بهبود سریع تر زخم موثر است.



تمامی این داروها بویژه داروهای ضد ویروسی باید با دستور پزشک مصرف گردند. مصرف خودسرانه این داروها، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.