

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

زونا

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد. - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه به ویژه آب هویج حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند. - محدودیت حرکتی برای این بیماری وجود ندارد فقط از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید. - به طور مکرر دست ها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص بین انگشتان دست و زیر ناخن را بشویید تا احتمال آلودگی دانه هایی که بروی پوست شماست کاهش یابد. - تاول ها نباید دستکاری شوند. - از خاراندن دانه ها و تاول ها به شدت پرهیز کنید. - از مصرف خودسرانه لوسیون ها و کرم های پوستی خودداری کنید. - جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب قرار دهید. - اگر پس از بهبود تاول ها هنوز احساس درد می کنید مقداری یخ در یک کیسه پلاستیکی بریزید و بر روی پوست قرار دهید. - زخم ها را در معرض هوا قرار دهید تا خشک شوند. از باند پیچی زخم ها خودداری کنید. - در محل زخم ها لباس تنگ و پلاستیکی نپوشید. لباس ها نخی و گشاد باشد. - افرادی که قبلاً به بیماری آبله مرغان مبتلا شده اند یا ایمنی بدنشان پایین است از بیماران مبتلا دوری کنند زیرا احتمال سرایت در آنها بالاست. - برای استفاده از محلول های پوستی با پزشک خود مشورت کنید و از استفاده خودسرانه داروها و پمادها پرهیز کنید. - فشارهای روحی روانی خود را کنترل کنید. دوری از استرس شدت ناراحتی زونا را کم می کند. - وسایل شخصی خود را جدا کنید. - 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. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - عدم کاهش درد و درد غیر قابل تحمل علی رغم درمان - علائم جدید و غیر قابل توجیه - علامت عفونت زخم و دانه ها شامل تب، ترشح و قرمزی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		