



بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/HP/64

نام و نام خانوادگی بیمار  
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

## 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.

## وضعیت حرکتی

- ✓ محدودیت حرکتی برای این بیماری وجود ندارد فقط از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید .

## رژیم غذایی

- ✓ آب فراوان بنوشید ، نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود میبخشد .
- ✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید .
- ✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث در مدت بیماری میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند از غلات، برنج قهوه ای، مخمر آبجو، بیشتر استفاده کنید .

## پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.

## مراقبت در زونا

- ✓ 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 شماست کاهش یابد .
- ✓ تاولها نباید دستکاری شوند .
- ✓ از خاراندن دانه ها و تاول ها 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 لوسیون های 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 زخم ها لباس تنگ نپوشید .
- ✓ افرادی که استعداد به بیماری زونا دارند از بیماران مبتلا دوری کنند زیرا احتمال سرایت در آنها بالاست .
- ✓ برای استفاده از محلول های پوستی با پزشکتان مشورت کنید و از استفاده خودسرانه داروها و پمادها پرهیز کنید .
- ✓ استرس 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 بخوابید 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 ویتامین ها با اجازه پزشک بدن را تقویت کنید .