
 <p>وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام</p>	 <p>پزشکان خرمین ایلام</p>

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

تاریخ ترخیص:	نام بیماری: <b>زونا 2/1</b>	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب . . . . . در تاریخ / / به واحد . . . . . مراجعه فرمایید
		نام و نام خانوادگی بیمار:	
حین بستری ۶	<p><b>❖ درمان</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> <li>✓ 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 رشته‌های عصبی یا جراحی و درمان گیاهی</li> </ul>		
	<p><b>❖ رژیم غذایی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ برای تسریع التیام بافت نرم، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.</li> <li>✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.</li> <li>✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید.</li> <li>✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.</li> <li>✓ مایعات فراوان بنوشید.</li> </ul>		
	<p><b>❖ فعالیت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ بهتر است در تخت استراحت کنید.</li> <li>✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.</li> <li>✓ 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.</li> </ul>		
	<p><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.</li> <li>✓ جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارد.</li> <li>✓ از دستکاری سرماها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.</li> <li>✓ مکرراً دست‌های خود را بشویید.</li> <li>✓ از خاراندن دانه‌ها و تاول‌ها بپرهیزید.</li> <li>✓ تاول‌ها را دستکاری نکنید. این کار موجب عفونی شدن تاول‌ها می‌شود.</li> <li>✓ از مصرف خودسرانه دارو به غیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</li> <li>✓ افرادی که استعداد ابتلا به زونا را دارند این بیماران را ملاقات نکنند.</li> <li>✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.</li> </ul>		

**دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص**



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام  
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)  
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: زونا 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p><b>❖ رژیم غذایی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.</li> <li>✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید.</li> <li>✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.</li> <li>✓ در مدت بیماری از غلات، برنج قهوه ای، مخمر آجیو، بیشتر استفاده کنید</li> </ul> <p><b>❖ فعالیت:</b> محدودیت حرکتی برای این بیماری وجود ندارد فقط از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید.</p>					
<p><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مکرراً دست ها 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.</li> <li>✓ تاول ها نباید دستکاری شوند.</li> <li>✓ از خاراندن دانه ها و تاول ها به شدت پرهیز شود.</li> <li>✓ چنانچه به استفاده از کرم یا لوسیون نیاز شد از مالیدن کرم فراوان برای جلوگیری از تحریک پوستی خودداری شود.</li> <li>✓ از مصرف خودسرانه لوسیون های پوستی خودداری کنید.</li> <li>✓ جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارید.</li> <li>✓ اگر پس از بهبود تاول ها هنوز درد احساس می کنید مقداری یخ در یک کیسه پلاستیکی بریزید و به پوست بمالید.</li> <li>✓ زخم ها را در معرض هوا قرار دهید.</li> <li>✓ روی زخم ها را باندپیچی نکنید.</li> <li>✓ در محل زخم ها لباس تنگ نپوشید.</li> <li>✓ افرادی که استعداد به بیماری زونا دارند از بیماران مبتلا دوری کنند زیرا احتمال سرایت در آنها بالاست.</li> <li>✓ برای استفاده از محلول های پوستی با پزشکتان مشورت کنید و از استفاده خودسرانه داروها و پمادها پرهیز کنید.</li> <li>✓ استرس تان را کنترل کنید. دوری از استرس شدت ناراحتی زونا را کم می کند.</li> <li>✓ وسایل شخصی خود را جدا کنید. پوست خود را تمیز نگه دارید.</li> <li>✓ موضع آسیب دیده را برای مدت چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید.</li> <li>✓ در وان آبی بخوابید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد.</li> <li>✓ به جای اسپیرین از استامینوفن استفاده کنید به این صورت که هر 4 ساعت 2 عدد قرص استامینوفن را میل کنید.</li> <li>✓ با مصرف ویتامین ها با اجازه پزشک بدن را تقویت کنید.</li> </ul>					
<p><b>❖ زمان مراجعه بعدی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ در صورت درمان و عدم کاهش درد و در صورتی که درد غیر قابل تحمل باشد</li> <li>✓ اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده اید.</li> <li>✓ داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.</li> </ul>					
<b>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</b>					
نام پزشک معالج		ادرس مطب:		تلفن مطب:	
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
ارتباط با غذا		مقدار		ساعت مصرف	
توجهات ویژه		مقدار		ساعت مصرف	
صبح		قبل از غذا		بعد از غذا	
صبح		قبل از غذا		بعد از غذا	
صبح		قبل از غذا		بعد از غذا	
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	

دکتر جلیل فیضی / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب چها راه سعدی  
دکتر علی نظری / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب پسعدی جنوبی پشت حوزه علمیه

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص