

زونا چیست؟



زونا بیماری است که با تاولهای قرمز و دردناک در بدن مشخص می شود، این تاولها ممکن است در هر جایی از بدن دیده شوند. ولی بیشتر در ناحیه قفسه سینه و در یک طرف بدن گسترش پیدا می کنند.

علائم شایع بیماری زونا:

- ♦ درد سوزشی در پوست قبل از شروع ضایعات جلدی
- ♦ احساس کسالت
- ♦ دانه های آب دار روی یک سطح قرمز رنگ
- ♦ درد شدید
- ♦ خارش منطقه درگیر

بعضی از عوامل هستند که احتمال بروز زونا را تشدید می کنند:

- * سن بالای ۵۰ سال
- * اضطراب و استرس شدید
- * کاهش قدرت دفاعی بدن با ابتلا به بیماری سرطان یا HIV
- * استفاده طولانی مدت برخی داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی مانند کورتون ها
- * عدم واکسینه شدن در کودکی یا بزرگسالی برای آبله مرغان
- * تضعیف سیستم ایمنی بدن به دلیل شیمی درمانی یا پرتو درمانی

عوارض هرپس زوستر (زونا)

عوارض نادر و جدی زونا عبارتند از:

- پنومونی
- التهاب مغز یا فلج صورت به دلیل اثرگذاری بیماری بر اعصاب خاص (سندروم رامسی هانت)
- مشکلات چشمی و از دست دادن بینایی
- احساس درد (به دلیل درگیر شدن اعصاب بدن تا مدت ها پس از بهبودی کامل احساس درد می کنید).
- عفونت های باکتریایی بر روی ضایعات پوستی
- از دست دادن شنوایی یا احساس درد شدید در یک گوش
- سرگیجه
- از بین رفتن حس چشایی

بیماری توسط چه عاملی ایجاد می شود؟

ویروس ایجاد کننده بیماری زونا همان ویروس آبله مرغان است، در بعضی از افرادی که در دوران کودکی به آبله مرغان دچار می شوند، ویروس در سیستم عصبی پنهان می شود و با ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن، و یا بالا رفتن سن علائم بیماری زونا نمایان می شود.

راه های انتقال زونا چیست؟

* ویروس واریسلا-زوستر که عامل بیماری زونا است از طریق هوا منتقل نمی شود.

* تنها راه انتقال این ویروس تماس مستقیم با ترشحات خروجی از

تاول های فرد مبتلا به زونا خواهد بود.

* بدنبال تماس با ضایعات پوشیده نشده ی زونا، اگر قبلا به آبله مرغان

دچار نشده اید. ممکن است، به آبله مرغان مبتلا شوید. بنابراین نگران عطسه یا سرفه فرد بیمار در نزدیکی خود یا استفاده او از ظرف غذا و لیوان آب تان نباشید.

سیر بیماری به چه ترتیبی است؟

- * تاولهای پوستی در عرض ۱۴ تا ۲۱ روز از بین می روند ولی گاهی ممکن است در تاولها عفونت باکتریایی ایجاد شود.
- * درد مزمن خصوصا در سالمندان تا ماهها و سالها بعد در مسیر رشته های حسی محل قبلی تاولها باقی می ماند.
- * در بعضی از موارد به دنبال بیماری زونا زخم قرنیه ایجاد می شود.
- * تا زمان خشک شدن تمام ضایعات، احتمال سرایت وجود دارد.

درمان بیماری چگونه است؟

- ۳ دسته داروی اصلی که در زمان ابتلا به زونا ممکن است برای شما تجویز شود:
- ◊ داروی ضد ویروس
- ◊ داروی مسکن
- ◊ داروی آرامبخش

۱-هدف اصلی درمان، کم کردن درد و خارش است. به این منظور از داروهای موضعی و خوراکی با نظر پزشک متخصص عفونی استفاده می شود.

۲- تجویز داروی ضد ویروس با نظر پزشک عفونی (نکته: داروی ضد ویروس را بایستی با آب فراوان مصرف کرد تا از بروز عوارض آن جلوگیری شود)

درباره ی بیماری زونا چه می دانید؟



◇ تا زمان خشک شدن تمام ضایعات استراحت کنید.

◇ نیاز به جداسازی و قرنطینه کامل بیمار وجود ندارد. ولی تا زمان خشک شدن ضایعات، روی ضایعات پوشیده باشد.

◇ تاولها را دستکاری نکنید. مالیدن پماد و لوسیونها به مقدار زیاد روی تاولها باعث تحریک بیشتر پوست شده و بهبودی را به تأخیر می اندازد.

◇ با نظر پزشک روزانه از محلول کالامین روی سطح تاولها بمالید، این محلول را تنها تا زمان خشک شدن سطح تاولها استفاده کنید.

◇ اسپری آب سرد و یا کمپرس ناحیه با حوله آغشته به آب سرد به بهبود درد و خارش تاولها کمک می کند.

◇ اگر تاولها عفونی شده اند بهتر است روی آنها را با محلول آب اکسیژنه ۶٪ ضد عفونی کنید و یا با دستور پزشک قرص و پماد آنتی بیوتیک مناسب را به کار ببرید.

◇ طول دوره بیماری زونا معمولاً ۲ تا ۳ هفته است و پس از طی این دوره، ضایعات پوستی شروع به تیره شدن و خشک شدن می کنند و از پوست جدا می شوند. گاهی آثار زخمها به صورت کمرنگ تا مدتی روی پوست باقی می ماند.

◇ بیماری زونا تا زمانی که تاولها خشک نشده اند قابل انتقال به دیگران است ولی پس از خشک شدن سطح تاولها، نگران انتقال بیماری نباشید.

◇ به خاطر داشته باشید با استراحت و دوری از محیط های پر استرس، مصرف به موقع و کامل داروها و رعایت موارد بهداشتی، سریعتر بهبودی پیدا می کنید و می توانید زندگی عادی خود را از سر بگیرید.

۳- حمام یا دوش با آب سرد برای پاکسازی و تسکین پوست

۴- استفاده از کمپرس سرد و مرطوب (حوله مرطوب شده با آب سرد) بر روی بثورات پوستی جهت کاهش درد و خارش

۵-دردی که پس از پاک شدن تاولها باقی می ماند معمولاً به سختی درمان می شود.

۶- صرف مواد غذایی حاوی ویتامین A، B-12، C، و E جهت تقویت سیستم ایمنی بدن

۷- از مسکن استامینوفن برای کاهش درد استفاده کنید.

۸- ناخن ها کوتاه باشد و بهداشت دست رعایت شود.

مواد غذایی مفید در زمان ابتلا به زونا

- * مغزیجات
- * گوشت کم چرب
- * غلات کامل
- * روغن زیتون و آووکادو
- * غذاهای دریایی حاوی اسید چرب مفید مانند ماهی سالمون
- * میوه های قرمز مثل هندوانه، آلبالو و گریپ فروت
- * سبزیجات سبز مثل اسفناج، بروکلی، کلم بروکلی
- * مواد غذایی نارنجی مثل کدو، سیب زمینی شیرین، هویج، زردآلو
- * غذاهای حاوی ویتامین B مثل تخم مرغ، جو، جگر، دانه ها

در هنگام بیماری چگونه باید از خود مراقبت کنیم؟

◇ استحمام روزانه و شستشو با آب و صابون و محلولهای موضعی مثل ائوزین برای تسکین درد و خارش مفید است.

◇ از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث و ویتامین ب به میزان کافی برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود استفاده کنید.