

بیماری زونا چیست؟

اگر شما قبلا به بیماری آبله دچار نشده اید، دیگر از بابت ویروس آن نباید نگران باشید و بدن شما ایمنی کافی را دارد. اما کسانی که در سنین کودکی یا نوجوانی به این بیماری مبتلا شده اند، این ویروس در بدن آنها بصورت نهفته و غیرفعال حاضر است و در اولین فرصت، احتمال دارد که در سنین بالاتر به صورت بیماری زونا که نتیجه آلودگی به همان ویروس آبله است، آشکار گردد. بیماری زونا همان جوش های دردناک و تاولزای پوستی است که در بعضی از نواحی بدن در اثر ویروس آبله ایجاد می شود.

این جوش ها چه شکلی دارند؟

این جوش ها معمولا به شکل برجستگی های خوشه ای و تاول دار دیده می شوند که کم کم با مایع پر و در یک ناحیه از بدن بویژه در یک پهلوی، متراکم می گردند. یکی دیگر از نواحی ظهور این جوشها ، ناحیه پیشانی و اطراف یکی از چشم ها است. اما زونا در هر قسمتی از بدن ممکن است ظهور کند

علائم و نشانه های زونا پیش از ظهور جوشها

اولین علائم زونا، معمولا یک تا پنج روز قبل از جوشها دیده می شوند. این نشانه ها در محل ظهور جوش ها ، عبارتند از: خارش، سوزن سوزن شدن، سوزش، درد ، تب

البته علائم دیگری نیز در بعضی از بیماران بروز می کنند که عبارتند از:

تب، احساس سرما، سردرد، آشفته گی در معده و گوارش

زونا یا چیز دیگر؟

برخی از تاول ها مانند تبخال و غیره می توانند ناشی از سرما باشند. تاول با خارش ممکن است ناشی از انجام برخی کارها مانند باغبانی ، و غیره هم باشد؛ ولی در هر حال اگر موضوع سرماخوردگی در بین نباشد، بهتر است برای تشخیص علت جوش های تاولی به پزشک مراجعه کنید.

علل بروز بیماری زونا

ویروس واریسلا زوستر را، عامل آبله و زونا می دانند. اولین بار که کسی به این ویروس مبتلا می شود، در سطح وسیعی از بدن ، باعث بروز جوش و تاولهای چرکی می گردد که به همان آبله معروف است. پس از بهبودی ویروس از بین نمی رود بلکه در کمین می نشیند تا در موقعیت مناسب دوباره حمله خود را شروع کند. این ویروس به هرپس زوستر هم معروف است، اما از جنس همان ویروس هرپس که باعث آلودگی دستگاه تناسلی می گردد، نیست.

راههای تشخیص زونا

یک پزشک معمولا با کمی معاینه و بررسی سوابق بیمار و نشانه ها، می تواند براحتمی بیماری را تشخیص دهد. اگر شما بعضی علائم را دارید حتما به پزشک مراجعه کنید. زونا اگر خفیف باشد، می توان ندیده گرفت ولی می تواند بسرعت حادثر شود ، بنابراین بهتر است که درمان را زودتر شروع کنید.

بیماری زونا چند روز طول می کشد؟

جوش و تاولهای زونا در مدت ۷ تا ۱۰ روز بهبود می یابد ولی دو تا چهار هفته طول می کشد تا کاملا محل آنها ناپدید شود. در بسیاری ، اثری از این تاولها نمی ماند اما در بعضی جای آنها همچنان بصورت گودی باقی می ماند.

چه کسانی در معرض ابتلا به زونا هستند؟

هر کسی که به آبله مبتلا شده باشد، مجددا در خطر ابتلا به زونا قرار دارد؛ اما احتمال این خطر با افزایش سن بیشتر می شود. این احتمال در افراد بالای ۶۰ سال، ده برابر بیشتر از دیگران است.

عوامل موثر دیگر عبارتند از:

بعضی از داروهای سرطان، داروهای آستروئیدی ، طولانی مدت در معرض استرس و فشار بودن، تضعیف سیستم ایمنی بدن در اثر ایدز یا سرطان، و کلا به هر دلیلی که سیستم ایمنی بدن دچار ضعف گردد.

آیا بیماری زونا مسری است؟

بله. اما نه از راهی که شما فکر می کنید! زونا باعث بروز زونا در افراد دیگر نمی شود ولی ممکن است که باعث ابتلای یک کودک به آبله شود. همچنین اشخاصی که واکسینه شده اند و یا اصلا مبتلا به آبله نبوده اند، در اثر تماس مستقیم با تاولهای باز شده یک بیمار ، احتمال دارد بیماری به آنها هم سرایت کند. بنابراین فرد بیمار همواره باید تاولها را بپوشاند و تا بهبودی کامل از تماس با افراد دیگر بویژه



نوزادان و زنان بارداری که قبلا واکسن نزده اند و یا دچار آبله نشده اند، پرهیز کند.

آیا زونا به دردهای مزمن منجر می شود؟

در برخی از بیماران کهنسال، درد حتی ماهها و سالها پس از بهبودی تاولها باقی می ماند. این درد که ناشی از صدمه دیدن عصب های منتهی به پوست است، به نورالژیای پس از بهبودی معروف است. برخی هم به خارش مزمن در ناحیه مبتلا به زونا، دچار می شوند. در وضعیت های حاد و شدید، خارش و درد ممکن است به اختلال در خواب، کاهش وزن یا افسردگی هم منجر شوند.

مشکلات دیگر

گاهی ممکن است اطراف چشم به زونا مبتلا شود که در این صورت خطراتی مانند عفونت چشمها، کاهش یا از دست دادن بینایی نیز بروز کند. اگر تاولهای زونا، گوش های بیمار را نیز آلوده کنند، ممکن است شنوایی یا حفظ تعادل اشخاص بیمار با مشکل مواجه شود. در موارد نادر، این ویروس به ساقه نخاعی یا مغز فرد بیمار نیز حمله می کند. این مشکلات را می توان با شروع سریع تر درمان پیشگیری کرد.

درمان زونا با داروهای ضد ویروسی

هیچ داروی خاصی برای زونا وجود ندارد، با این حال به کمک داروهای ضد ویروسی می توان به کنترل آن کمک کرد. معمولا پزشکان با مشاهده اولین علائم این بیماری، داروهای ضد ویروس را تجویز می کنند.

به کمک برخی داروهای ضد خارش و ضد درد می توان از گسترش زونا جلوگیری کرد. اگر درد شدید باشد و یا جوشها حوالی گوش و چشم ظاهر شوند، حتما به پزشک مراجعه کنید.

تزریق واکسن احتمال بروز عوارض زونا را کاهش می دهد

درمان زونا به صورت خانگی

برای سرعت دادن به روند بهبودی، بر روی جوشها می توانید دستمال های تمیز و نرم، ولی خنک بگذارید. پرداختن به فعالیتهای روزانه می تواند فکر شما را آرامتر سازد.

واکسن بیماری زونا

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا، به افراد بالای ۶۰ سال توصیه می کند که واکسن تزریق کنند. یک تحقیق نشان داده که تزریق واکسن احتمال بروز عوارض زونا را تا ۶۷ درصد کاهش می دهد.

- ✓ در طی دوره بیماری بهتر است استراحت نمایید
- ✓ داروهای تجویز شده را به موقع و بطور کامل استفاده نمایید.
- ✓ رژیم غذایی شما تغییری نمی کند. افزایش مصرف مایعات و ویتامین C مثل آناناس، پرتقال، توت فرنگی و... توصیه می شود.
- ✓ در صورت بروز علائم جدید حتما به پزشک معال مراجعه نمایید.



زونا



واحد آموزش

تابستان ۹۳