

عنوان:

زونا

زونا چیست؟

زونا یک بیماری ویروسی است که بر اثر فعال شدن دوباره ویروس واریسل-زوستر (Varicella-Zoster Virus) ایجاد می‌شود. این همان ویروسی است که باعث آبله مرغان می‌شود. پس از بهبودی آبله مرغان، ویروس در اعصاب بدن به صورت نهفته باقی می‌ماند و ممکن است سال‌ها بعد دوباره فعال شود و بیماری زونا را ایجاد کند.

زونا به انگلیسی با نام Herpes zoster یا Shingles شناخته می‌شود. به نظر می‌رسد اشخاصی که در سن کم آبله مرغان گرفته‌اند با احتمال کمتری به این عارضه مبتلا خواهند شد.

وقتی شخصی آبله مرغان بگیرد ممکن است پس از بهبودی، این ویروس به صورت نهفته در سلول‌های عصبی ستون فقرات او باقی بماند و پس از گذشت سال‌ها با فعال شدن، شخص را به بیماری زونا مبتلا کند.

این بیماری بیشتر در افراد سالمند بروز پیدا می‌کند. سوال‌های مختلفی درباره این عارضه وجود دارد، مثل زونا چیست؟ آیا بیماری زونا واگیردار است؟ برای درمان زونا چه بخوریم و سوالات مشابه دیگر.



علامت زونا

- درد، سوزش یا گزگز در یک سمت بدن (معمولاً اولین علامت)
- بثورات پوستی قرمز که بعد از ۱ تا ۳ روز به صورت تاول‌های پر از مایع ظاهر می‌شوند
- خارش یا حساسیت پوست
- تب خفیف، سردرد و احساس خستگی
- بیشتر در ناحیه کمر، شکم، سینه یا صورت دیده می‌شود (معمولاً یک‌طرفه)

یکی از نشانه‌های اولیه این بیماری پیدایش لکه‌های قرمز روی پوست است که پس از گذشت مدتی به دانه‌هایی قرمز رنگ تبدیل می‌شوند. تاول‌های خارش‌دار حدود یک هفته بعد از لکه‌های قرمز بروز پیدا می‌کنند.

ظاهر دانه‌های قرمز ایجاد شده مشابه با لکه‌ها و زخم‌های آبله مرغان است. شخص مبتلا احساس خارش، سوزش، مورمور شدن، درد در ناحیه خاصی از بدن، خستگی مفرط و تب خواهد داشت. بسیاری از بیماران قبل از بروز علائم این بیماری احساس سردرد نیز دارند.

چه کسانی بیشتر در معرض زونا هستند؟

- افراد بالای ۵۰ سال
- کسانی که سیستم ایمنی ضعیف دارند (بیماران سرطانی، مبتلایان به HIV، مصرف‌کنندگان داروهای تضعیف‌کننده ایمنی)
- افرادی که در کودکی آبله مرغان گرفته‌اند

عوارض احتمالی زونا

- نورالژی پس از زونا (Postherpetic Neuralgia): درد عصبی شدید که ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از بهبود تاول‌ها باقی می‌ماند.
- عفونت‌های پوستی ثانویه در اثر خراشیدن تاول‌ها
- مشکلات چشمی (در صورت درگیری چشم)
- در موارد نادر التهاب مغز یا مننژیت

همچنین اشخاصی که در حال شیمی درمانی، پرتو درمانی، یا مصرف استروئیدها یا داروهای مخصوص پیوند عضو هستند باید مراقبت بیشتری در رابطه با این عارضه کنند.

در بعضی مواقع تاول‌های ایجاد شده به موقع خوب نمی‌شوند و شاید عفونت کنند. این اتفاق ممکن است برای فرد مبتلا بسیار دردناک باشد و احتمال ابتلای او را به بیماری‌هایی مثل ذات‌الریه و التهاب مغزی افزایش دهد. در چنین شرایطی مراجعه به پزشک متخصص پوست و مو برای تجویز آنتی‌بیوتیک و ارائه راهکار ضروری است.

به‌طور کلی اگر اختلالی در عملکرد سیستم ایمنی بدن وجود نداشته باشد، نگرانی درباره عوارض بیماری زونا بی‌مورد است

در دوران بارداری احتمال کمی وجود دارد که شخص به زونا مبتلا شود. افرادی که قبلاً آبله مرغان نگرفته‌اند و واکسن مخصوص این بیماری به آن‌ها تزریق نشده باشد ممکن است در دوره بارداری زونا بگیرند. این عارضه در دوره بارداری منجر به نقض مادرزادی نوزاد خواهد شد.

راه‌های پیشگیری

- **واکسیناسیون:** تزریق واکسن زونا برای افراد بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود.
- تقویت سیستم ایمنی با تغذیه سالم، خواب کافی و کاهش استرس
- رعایت بهداشت فردی

آیا زونا خطرناک است؟

زونا معمولاً خطرناک نیست مگر در موارد خاصی که در ادامه آن‌ها را بیان می‌کنیم.

اگر راش‌های مرتبط به زونا در کنار چشم ایجاد شوند، ممکن است با درگیری چشم منجر به آسیب چشم و از دست دادن دائمی بینایی شود.

احتمال عفونت پوستی ثانویه در زونا به خاطر تاول‌ها وجود دارد که می‌تواند شدید باشد.

اگر زونا اعصاب صورت را درگیر کند باعث ایجاد فلج یک طرفه صورت و از دست دادن حس شنوایی می‌شود که اگر در عرض ۷۲ ساعت درمان شروع شود این عارضه به طور کامل بهبود پیدا می‌کند.

از دیگر عوارض خطرناک زونا می‌توان به پنومونی (ذات الریه) و انسفالیت (التهاب مغز) اشاره کرد.

بیماری زونا درمان ندارد. با استفاده از داروهای ضد ویروس در ابتدای شروع بیماری می‌توان سرعت بهبود بیماری را زیاد کرده و منجر به کاهش بروز عوارض آن شد.

در این کاهش درد مرتبط با آنیم از داروهای مسکنی که بدون

درمان زونا

- داروهای ضد ویروس (مانند آسیکلوویر، فامسیکلوویر یا والاسیکلوویر) که باید در ۷۲ ساعت اول شروع علائم مصرف شوند.
- مسکن‌ها برای کاهش درد
- داروهای ضدالتهاب و گاهی داروهای ضدافسردگی یا ضدتنشج برای کنترل درد عصبی
- کمپرس سرد و تمیز نگه داشتن ضایعات پوستی

♦ مراقبت‌های خانگی

- استراحت کافی
- مصرف مایعات فراوان
- استفاده از لباس‌های نخی و گشاد برای کاهش تحریک پوستی
- پرهیز از خاراندن تاول‌ها

معمولاً افراد دنبال درمان سریع زونا هستند، باید بدانید که هیچ درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد. با توجه به عفونی بودن این بیماری، شخص باید دوره‌ای را برای از بین رفتن ویروس‌ها بگذرانند. البته پزشک داروهایی را برای کاهش درد و علائم زونا تجویز می‌کند.

معمولاً دوره بهبود این بیماری ۲ تا ۴ هفته است. استفاده از کمپرس آب سرد، خشک کردن تاول‌ها و مصرف داروهای تجویزی پزشک در درمان این بیماری موثر هستند. اگر برای درمان به‌موقع به پزشک مراجعه کنید روند بهبودی می‌تواند سریع‌تر شود.



نکته مهم

زونا مسری نیست، اما مایع تاول‌ها می‌تواند ویروس را منتقل کند و باعث **آبله مرغان** در افرادی شود که قبلاً این بیماری را نگرفته‌اند یا واکسن نزده‌اند.

♦ **به یاد داشته باشید:** در صورت مشاهده درد یا ضایعات پوستی مشکوک، خصوصاً در صورت یا چشم، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی سالم می‌تواند به بهبود سریع‌تر بیماری زونا کمک کند. مصرف غذاهای غنی از **ویتامین C** و **ویتامین E**، مانند مرکبات، آجیل‌ها و سبزیجات برگ‌دار، به تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سریع‌تر علائم زونا کمک می‌کند. همچنین، **هیدراتاسیون کافی** یا مصرف آب و مایعات برای مدیریت بهتر علائم بیماری بسیار ضروری است.

غذاهای مفید برای زونا

- مرکبات مانند پرتقال و لیمو برای ویتامین C
- آجیل‌ها مانند بادام و گردو برای ویتامین E
- سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم برای