

带状疱疹患者健康教育处方

一、疾病知识

带状疱疹俗称蛇盘疮、缠腰龙，由水痘-带状疱疹病毒感染引起，病毒潜伏在神经内，免疫力下降、熬夜、劳累、受凉、年龄增长时会发作。

二、皮肤局部护理

1. 保持患处干燥、清洁、透气。
2. 穿宽松、纯棉、柔软衣物，减少对患处牵拉摩擦。
3. 水疱未结痂前注意少泡澡、搓澡、热水烫洗。
4. 结痂让其自然脱落，不要用手抠抓撕掉痂皮。

三、饮食健康指导

1. 清淡饮食，多吃优质蛋白、新鲜蔬果，增强免疫力。
2. 严格忌口：辛辣刺激、烟酒、海鲜、羊肉、油炸烧烤，少喝浓茶、咖啡。
3. 多喝水，不盲目进补、清淡易消化即可，不吃燥热上火食物。
4. 戒烟戒酒。

四、作息与生活习惯

1. 尽量多休息、不劳累、不熬夜。

2. 避免受凉、感冒、过度劳累、剧烈运动。

3. 保持心情平稳，少生气、少焦虑，情绪紧张、压力大会降低免疫力，延缓恢复。

五、疼痛与后遗神经痛预防

1. 本病最大危害是带状疱疹后遗神经痛。

2. 年纪越大、拖延治疗、熬夜劳累，越容易留下长期顽固神经痛。

3. 按时吃营养神经、止痛药物。

4. 结痂愈合后仍持续疼痛，需及时继续复诊治疗。