

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

میاستنی گراو

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از انجام فعالیت های طولانی و پی در پی که باعث تضعیف عضلات و خستگی می شود پرهیز کنید.
 - به منظور حفظ قوای خود بین فعالیت ها حتما استراحت کنید.
 - از انجام فعالیت در آفتاب یا هوای سرد اجتناب کنید.
 - اگر در جویدن و بلعیدن دچار اختلال شده باشید، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده کنید
 - سعی کنید از غذاهای سالم استفاده کنید.
 - غذا را به آرامی بخورید و از تند غذا خوردن پرهیز کنید.
 - اگر در زمان غذا خوردن شروع به سرفه کردید کمی صبر کنید و زمانی که بهتر شدید غذا میل کنید.
 - از رژیم سرشار از میوه و سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
 - مصرف دقیق و صحیح داروها طبق دستور پزشک، بسیار با اهمیت است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.
 - داروها را همراه با شیر یا یکی از انواع شیرینی جات استفاده کنید.
 - از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و مسکن های مخدر اجتناب کنید زیرا این داروها می توانند مشکلات تنفسی ایجاد کنند.
 - یک دستبند تهیه کنید که نشان دهد شما مبتلا به بیماری میاستنی گراو هستید تا در مواقع اورژانسی کمک کردن به شما آسان تر انجام شود.
 - با پزشک متخصص مغز و اعصاب تان همکاری کنید.
 - از حضور در جمع های شلوغ و پر رفت و آمد و مواجهه با افراد عفونی و سرما خورده اجتناب کنید.
- برای از بین بردن خستگی اقدامات زیر را انجام دهید**
- به مقدار کافی استراحت کنید و در طول روز، چندین بار چشمانتان را ببندید و دراز بکشید.
 - پیش از مراجعه به پزشک متخصص داخلی اعصاب یا نورولوژی نکاتی که می خواهید مطرح کنید را یادداشت کنید تا در وقت اندک معاینه بتوانید همه سوالات خود را بپرسید.
 - نشانه ها و علائم بیماری خود را ثبت کنید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده اید یا نه؟
 - از عوامل افزایشنده ضعف و تشدید بحران بیماری پرهیز کنید این عوامل عبارتند از: تحریک عاطفی، عفونت (تنفسی)، فعالیت جسمی شدید، تماس با سرما و گرما.
 - در صورت ابتلا به ضعف عضلات تکلم از روش های بهبود برقراری ارتباط مانند پلک زدن، تکان دادن انگشت دست و یا پا استفاده کنید.
 - در صورت ایجاد اختلال بینایی از اقداماتی نظیر بستن چشم ها برای فواصل کوتاه، ریختن قطره های اشک مصنوعی جهت پیش گیری از صدمه قرنیه استفاده کنید.
 - در هنگام دوبینی از محافظ روی یک چشم استفاده کنید.
 - پیش از مصرف هر نوع داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم عفونت مانند تب و لرز
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی