

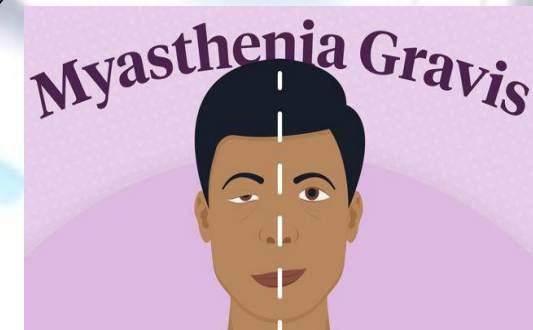


کد سند : AE/AB/HES/BR-NEU/14/01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱/۲۰ شماره بازنگری: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱/۲۰ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱/۲۰

میاستنی گراویس



ناظر علمی: دکتر علیرضا خسروی

(استاد و متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب)

دفتر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۲

برنامه فعالیت و استراحت من چگونه باید باشد؟



- دوره‌های استراحت کافی در طی روز تنظیم شود.
- فعالیت روزانه طوری باید تنظیم شود که همزمان با اوج میزان قدرت انرژی مثل زمان اول صبح باشد.
- از انجام فعالیت‌های سنگین واز انجام فعالیت در گرما و نور آفتاب و هوای خیلی سرد خودداری شود.
- حین فعالیت از گردن بند، محافظ پاشنه پا و بازو در صورت ضعف عضلات مربوطه استفاده شود.

مراجعه من به پزشک باید در این شرایط باشد:

- برنامه زمانی تعیین شده توسط پزشک تشدید علائم واضح بیماری

- بروز اختلال در تنفس و بلع (مثل سرفه کردن بعد خوردن حتی آب، صدای تو
- درمغی و تنگی نفس، تب و تغییر خلط

نکات قابل توجه دیگر در مراقبت بهتر از من:

- اجتناب از حضور در مکان‌های شلوغ و پر رفت و آمد و مواجهه با بیماران عفونی خصوصا در فصول سرد
- به حداقل رساندن استرس و آشفتگی‌های روحی
- بستن چشم‌ها در فواصل زمانی کوتاه با نوارچسب یا استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی داخل چشم برای پیشگیری از آسیب دیدگی قرنیه وقتی که پلک‌ها نمی‌توانند به طور کامل بسته شوند.
- به همراه داشتن دستبند یا کارت شناسایی بیماری تایید شده پزشک جهت کمک کردن در شرایط اورژانسی

میاستنی گراو چیست:

میاستنی گراو یک بیماری خودایمنی بوده که در آن سیستم ایمنی (که به طور طبیعی بدن را از عفونت ها محافظت می کند) اشتباهها خودش را مورد حمله قرار می دهد.

زنان بیشتر از مردان به این اختلال دچار می شوند البته بعد از ۵۰ سالگی توزیع بیماری از نظر جنسیت برابر می شود.

علائم این بیماری چیست؟

- ۱- ضعف عضلانی مشخص ترین علامت بیماری است ضعفی که با فعالیت بیشتر می شود و با استراحت کمتر می شود.
- ۲- مشکلات چشمی از قبیل دو بینی (دوتایی دیدن اشیاء) و افتادگی پلک که در ۶۰٪ موارد دیده می شود.



- ۳- ناتوانی در انجام فعالیت هایی که نیاز به استفاده از عضلات پا یا بازو دارد مثل بالا رفتن از پله، شانه کردن مو و مسواک زدن

4- به زحمت نفس کشیدن به دلیل ضعف ماهیچه های تنفسی

۵- ضعف ماهیچه های صورت، گلو و گردن که ممکن است باعث اشکال در صحبت کردن، جویدن و بلعیدن شود.

عوامل تشدید کننده علائم میاستنی گراو:

خستگی، استرس، عفونت و بیماریهای رتب دار، گرمای زیاد، بعضی آنتی بیوتیک ها، بعضی داروها مانند کلسیم، آتنولول، ایندرا

مصرف مواد غذایی من چگونه باشد؟

- زمان خوردن غذا یک تا یک و نیم ساعت بعد مصرف دارو باشد.
- استراحت پیش از غذا توصیه می شود.
- غذاهای نرم همراه با سس، برای بلع راحت تر از مایعات هستند.
- تغذیه در حالت کاملاً نشسته باشد و برای تسهیل بلع کمی سر را به طرف جلو خم شود.
- از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قویتر هستند مقدار کالری در صبحانه باید افزایش یابد.

منبع:

پرستاری بیماری های مغز و اعصاب- برونر و سودارت

شماره تلفن بیمارستان: ۳۳۲۹۵۵۷۱-۷۳

شماره داخلی: ۱۰۷۹

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به بیمار-و-ارتقای-

سلامت <https://alihos.zaums.ac.ir/>

در صورتیکه به دلیل کاهش توانایی در جویدن و بلع، پریدن غذا در حلق اتفاق می افتد دستگاه ساکشن باید در خانه موجود باشد و نحوه استفاده از آن را من و خانواده یاد بگیریم.

برنامه دارویی من باید چگونه باشد؟



- مصرف دقیق و صحیح داروها بسیار با اهمیت است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.
- داروها را باید همراه با شیر یا غذا جهت جلوگیری از خطر ناراحتی های معده استفاده نمود.
- مصرف هرگونه داروی دیگری باید تحت نظر پزشک باشد بعضی داروها مثل داروهای قلبی، داروهای ضد تشنج، داروهای خواب آور مسکن های مخدر موجب تشدید علائم بیماری و مشکلات تنفسی می شود.
- جهت کم کردن خستگی عضلانی قبل مصرف غذا باید استراحت نمود