

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از مایعات کافی و سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
- ✓ غذا را در وعده های بیشتر و حجم کمتر استفاده کنید.
- ✓ غذاهای نرم بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته کمی گردن خود را خم کنید و آهسته غذا بخورید .
- ✓ از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قویتر هستند مقدار کالری در صبحانه خود را باید افزایش دهید.

### ❖ فعالیت

- ✓ حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
- ✓ اندام های انتهایی دچار فلج را در وضعیت صحیح نگهداری کنید و روزی 2 بار ورزش های غیر فعال در محدوده حرکتی هر عضو انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اتاق ها دارای نور مناسب باشد و از گذاشتن وسایل در وسط اتاق اجتناب کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس و فشار روانداز یا پتو به بدن یک چارچوب استفاده نمایید.
- ✓ برای انجام کارهای شخصی از وسایل کمکی مانند انواع عصاها و دستگیره های نصب شده در نقاط پر کاربرد خانه استفاده کنید.
- ✓ بعد از مرحله حاد، از عصا و واکر استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- ✓ از رفتن به جاهای شلوغ به خصوص در فصل سرما و تماس با بیماران مبتلا به بیماری های عفونی خودداری کنید.
- ✓ مشاوره با یک روانشناس به سازگاری شما با شرایط بیماری و افزایش کیفیت زندگی تان کمک می کند (حتی جهت کنترل احساسات و خشم های روحی به کودک نیز کمک می کند )
- ✓ پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی پزشکی همراه داشته باشید.

### ❖ دارو

در خصوص مصرف داروها با پزشک و داروساز مشورت کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس و تجمع خلط داخل حلق و فلج اندام های جدید، بی اختیاری ادرار، مدفوع، شکم درد و تب بالا به پزشک و یا اورژانس مراجعه کنید.
- ✓ در صورت علائم تب، گلودرد، خستگی ، بی اشتهايي، خونريزي به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد به پزشک معالج مراجعه نمایید: تب، مشکلات تنفسی، ایجاد زخم روی پوست، تغییرات بینایی، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس، یبوست و دیگر علائم جدید و غیر قابل توجیه
- ✓ جهت کنترل بیماری به طور منظم به پزشک معالج مراجعه کنید.

### واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)