

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 101

آموزش بعد از ترخیص ام اس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از رژیم کم چرب، دارای پروتئین، کربوهیدرات، روغن زیتون، منابع غنی امگا3 (تخم مرغ، ماهی و...) و انواع ویتامین‌ها مانند: ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و...) استفاده کنید.
- ✓ مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از 2 ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
- ✓ غذا را به طور منظم و به موقع در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید.
- ✓ حتماً به کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.
- ✓ سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش‌هایی مانند یوگا، تای چی، شنا و ورزش‌های آبی

❖ مراقبت

- ✓ برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی اجتناب کنید.
- ✓ برای جلوگیری از سفتی عضلات از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد خودداری کنید.
- ✓ از انجام کارها در محیط گرم و زیر نور آفتاب خودداری کنید.
- ✓ بی‌حرکتی می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا و همچنین سرفه و تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید، اجازه دهید تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.
- ✓ ممکن است نیاز به استفاده از توالت‌های مخصوص، میله‌های مخصوص گرفتن و ریل‌های محافظ در حمام داشته باشید. این تغییرات را می‌توانید در خانه یا محل کار نیز ایجاد کنید.
- ✓ همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر می‌خواهید دوره‌های 30 دقیقه‌ای ورزش داشته باشید، با 10 دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده است، نور کمی دارد و ایمن نیست ورزش نکنید.
- ✓ اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله‌ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.

- ✓ هر وقت احساس ناراحتی ، اذیت شدن یا ناخوشی داشتید ورزش را متوقف کنید .
- ✓ برای جلوگیری از گرمای بیش از حد در ورزش در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین 10 صبح تا 2 بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید (علایم با افزایش درجه حرارت بدن بدتر می شود).
- ✓ هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.
- ✓ فیزیوتراپی ، کار درمانی، گفتار درمانی (کاهش اختلال در صحبت کردن و بلع) و مشاوره روانپزشکی مشکلات شما را کاهش میدهد .
- ✓ کار درمانی به شما کمک میکند که مشکلات موجود در انجام کارهای روزمره خود را به نحو مناسبی اصلاح نمایید .به عنوان مثال :توصیه می شود که از وسایل خاصی مثل وسیله گرفتن مداد ، شانه یا برس های مخصوص استفاده نمایید.
- ✓ پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید. با توجه به تشدید علائم با گرما، از محیط گرم و آب گرم پرهیز کند.

❖ دارو

- ✓ کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.
- ✓ تب، لرز ، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف میشود.
- ✓ از خوردن آرام بخش ها اجتناب کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب ولرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به پزشک مراجعه کنید. ماهیانه جهت تجویز داروهای پیشگیری کننده از حملات مراجعه نمائید.
- ✓ بطور منظم جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓ واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوادارت پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir