

❖ **فعالیت**

- ✓ بالا و پایین شدن شدت علائم از روزی به روز دیگر در این بیماری شایع است و در نتیجه نمی توان یک برنامه ثابت برای فرد بیمار در نظر گرفت.
- ✓ 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. در انرژی بدن صرفه جویی کنید.

❖ **رژیم غذایی و تغذیه**

- ✓ در این بیماری رژیم خاصی نیاز نیست. اگر جویدن و بلعیدن دچار اختلال شده باشد، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده شود.
- ✓ سعی کنید از غذاهای سالم استفاده کنید.
- ✓ غذا را به آرامی بخورید و از تند غذا خوردن پرهیز نمایید.
- ✓ اگر در زمان غذا خوردن شروع به سرفه نمودید کمی صبر کنید و زمانی که بهتر شدید غذا میل نمایید.
- ✓ از رژیم سرشار از میوه و سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید.

❖ **مراقبت**

- ✓ 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 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 به دلیل افزایش احتمال ابتلا به عفونت اجتناب کنید.
- ✓ برای از بین بردن خستگی اقدامات زیر را انجام دهید:
  - به مقدار کافی استراحت کنید.
  - چشمانتان را استراحت دهید.
  - در طول روز، چندین بار چشمانتان را ببندید و دراز بکشید.

✓ پیش از مراجعه به پزشک متخصص داخلی اعصاب یا نورولوژی نکاتی که می‌خواهید مطرح کنید را یادداشت کنید تا در وقت اندک معاینه بتوانید همه سوالات خود را بپرسید. هنگام رفتن نزد پزشک به این نکات دقت کنید: علائم خود را جزء به جزء برای او شرح دهید. مشخص کنید که علائم شما بهتر شده یا بدتر.

• داروهایی که مصرف می‌کنید همچنین مقدار مصرفی داروی خود را با پزشک مطرح نمایید. اگر احساس می‌کنید نیاز به مکمل‌ها و داروهایی دیگر دارید با پزشک مطرح نمایید.

✓ به همراه خود بیاموزید در زمانی که احساس می‌کنید تنگی نفس دارید وضعیت تنفسی شما را به طور مکرر بررسی کنید. (تعداد و عمق تنفس و صداهای تنفسی) و در صورتی که احساس کرد حال شما خوب نیست با اورژانس 115 تماس بگیرید و یا به بیمارستان منتقل نماید.

✓ در مورد ترسهای خود با پزشک خود و یا روانپزشک صحبت نمایید. از پرستار خود بخواهید در مورد مکانیسم اثر، زمان بندی، مقدار مصرف، نشانه‌های افزایش مصرف و اثرات سمیت داروهای مهار کننده استیل کولین آموزش دهید. نشانه‌ها و علائم بیماری خود را ثبت نمایید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده‌اید یا نه؟

✓ از عوامل افزایشنده ضعف و تشدید بحران بیماری پرهیز نمایید این عوامل عبارتند از: تحریک عاطفی، عفونت (تنفسی)، فعالیت جسمی شدید، تماس با سرما و گرما.

✓ در صورت ابتلا به ضعف عضلات تکلم از روش‌های بهبود برقراری ارتباط مانند پلک زدن، تکان دادن انگشت دست و یا پا استفاده نمایید.

✓ در صورت ایجاد اختلال بینایی از اقداماتی نظیر بستن چشمها برای فواصل کوتاه، ریختن قطره‌های اشک مصنوعی جهت پیش‌گیری از صدمه قرنیه استفاده نمایید.

✓ در هنگام دوبینی از محافظ روی یک چشم استفاده نمایید. پیش از مصرف هر نوع داروی جدید با پزشک خود مشورت نمایید.

✓ می‌توانید در گروه‌های جامعه و حمایتی انجمن میاستنی‌گراویس عضو شوید. از عینک آفتابی برای کاهش اثرات نور شدید استفاده نمایید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

❖ اگر دارای علائم واضح میاستنی‌گراو باشید. بروز اختلال در بلع یا تنفس داشته باشید، قبل از موعد ویزیت بعدی به مطب مراجعه فرمائید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: بروئر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

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

واحد آموزش به بیمار