



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص در بیماری ام‌اس (Multiple Sclerosis – MS Care)

علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

- ضعف ناگهانی یا فلج اندامها
 - اختلال شدید بینایی یا دوبینی
 - افت ناگهانی تعادل و سرگیجه
 - اختلال در تکلم یا بلع
 - تب، عفونت ادراری یا تنفسی
 - درد یا اسپاسم شدید عضلانی
 - خستگی شدید و ناتوانی در انجام فعالیت روزمره
- در صورت مشاهده هر یک، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید

مدیریت داروها (Medication Management)

- داروهای تعدیل‌کننده بیماری (DMTs) طبق نسخه
- داروهای کنترل علائم: ضد اسپاسم، ضد درد، ضد خستگی
- ثبت دقیق دوز و زمان مصرف
- عدم قطع یا تغییر دوز بدون مشورت پزشک
- اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکمل
- پیگیری تزریق‌ها یا تزریق‌های زیرجلدی و عضلانی

تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

- پرهیز از مصرف الکل و داروهای بدون نسخه
- برخی مکمل‌ها می‌توانند با داروهای DMT تداخل داشته باشند
- رعایت وعده‌های غذایی منظم
- ثبت محرک‌های غذایی و اثر آن بر علائم

تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)



- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه
- رژیم متعادل و غنی از فیبر
- مصرف کافی پروتئین
- کاهش مصرف نمک و چربی‌های اشباع
- پرهیز از غذاهای محرک خستگی یا اسپاسم
- نوشیدن آب کافی


واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)


استراحت منظم و کافی  * خواب در محیط آرام و تاریک 

تغییر وضعیت مرتب برای جلوگیری از درد یا اسپاسم 

استفاده از بالش‌ها و پستی مناسب برای راحتی ستون فقرات 

فعالیت بدنی و بازتوانی (Physical Activity & Rehabilitation)

فیزیوتراپی منظم 

تمرینات سبک هوازی و قدرتی 

تمرین تعادل و حفظ توان حرکتی 


کاردرمانی برای مهارت‌های روزمره 

ثبت پیشرفت و تغییرات توانایی‌ها 

توان بخشی گفتار و بلع (Speech & Swallowing Care)

تمرینات گفتاردرمانی  * تکنیک‌های بلع ایمن  * رعایت نکات تغذیه‌ای هنگام بلع مشکل 

مراقبت از پوست و پیشگیری از زخم (Skin & Pressure Ulcer Prevention)

تغییر وضعیت هر ۲-۳ ساعت  بررسی پوست برای قرمزی یا زخم 



استفاده از تشک‌های موج و بالش حمایتی  خشک نگه داشتن پوست و جلوگیری از عرق‌سوز شدن 

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)



مدیریت استرس و اضطراب 


شرکت در گروه‌های حمایتی MS 


مشاوره روان‌شناسی در صورت افسردگی یا خستگی مزمن  


گفتگو با خانواده و دوستان  

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)


آزمایش‌های دوره‌ای خون و  MRI 

ویزیت منظم نورولوژیست 

مراجعه فوری در صورت تشدید علائم 


بررسی اثربخشی داروهای DMT 

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

پرستار پیگیر 

پزشک معالج 

اورژانس  ۱۱۵

مرکز درمانی 

کد آموزش: PDC-NEU-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد