



کارت ترخیص



👉 خودمراقبتی پس از ترخیص در بیماری‌های میوپاتی (Myopathy Care)

🚨 علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

ضعف ناگهانی یا شدید عضلات. ⚠️

درد عضلانی شدید یا تورم غیرعادی 🤕

مشکل در بلع یا تنفس 🗣️

خستگی شدید و ناتوانی در انجام کارهای روزمره 🧑

تب یا علائم عفونت. 🌡️

🔴 در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً با اورژانس یا پزشک تماس بگیرید 📞

📖 مدیریت داروها (Medication Management)

مصرف دقیق داروهای تجویزی

شامل داروهای ضدالتهاب، کورتون‌ها، داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی و مکمل‌های پروتئینی.

ثبت دقیق دوز و زمان مصرف دارو 🕒

یادداشت دوز و زمان مصرف به گاهی خطای دارویی و تشخیص اثرات جانبی کمک می‌کند.

عدم قطع یا تغییر دارو بدون مشورت پزشک!

قطع ناگهانی ممکن است باعث تشدید ضعف عضلانی یا التهاب شود.

اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکمل‌ها 🌿

برخی مکمل‌ها و داروها می‌توانند تداخل دارویی ایجاد کنند.

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

پرهیز از مصرف الکل و داروهای بدون نسخه 🚫

برخی غذاها یا مکمل‌ها ممکن است با داروهای ضدالتهاب یا کورتون تداخل داشته باشند ⚠️

وعده‌های غذایی منظم و مصرف مایعات کافی 💧

ثبت غذا و ارتباط آن با شدت علائم 📝

🥗 تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

رژیم غذایی متعادل و غنی از پروتئین برای حفظ و بازسازی عضلات 🍖

مصرف کافی میوه و سبزیجات تازه 🍏

نوشیدن آب کافی 💧

مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D و کلسیم برای سلامت عضلانی 🦴

کنترل وزن مناسب 🏋️ جلوگیری از رژیم‌های ناکافی که باعث تحلیل عضلات می‌شوند 🚫

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

استراحت کافی و منظم 🌙

تغییر وضعیت بدن در طول روز 🔄

استفاده از بالش‌ها و پستی مناسب 🛏️

اجتناب از فشار زیاد بر عضلات ضعیف ⚖️

فعالیت بدنی و بازتوانی (Physical Activity & Rehabilitation)

تمرینات سبک هوازی پیاده‌روی کوتاه، شنا یا دوچرخه ثابت برای حفظ قدرت و انعطاف عضلات.

تمرینات قدرتی و کششی 🏋️🧘‍♀️ تمرینات سبک برای جلوگیری از تحلیل عضلات و حفظ توانایی حرکتی.

فیزیوتراپی منظم 🏥 تمرینات هدفمند برای تقویت عضلات آسیب‌دیده و جلوگیری از خشکی مفاصل.

کاردرمانی 🧑‍🎓 تمرین مهارت‌های روزمره مثل لباس پوشیدن، آشپزی و گرفتن اجسام برای حفظ استقلال.

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

بررسی پوست در نواحی تحت فشار 🔍

تغییرات رنگ، قرمزی یا زخم باید فوراً به پزشک اطلاع داده شود. *استفاده از تشک و بالش حمایتی 🛏️ خشک نگه داشتن پوست و

جلوگیری از تعریق زیاد 💧

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

مدیریت استرس و اضطراب 😊 شرکت در گروه‌های حمایتی میوپاتی 🤝

مشاوره روانشناسی در صورت افسردگی یا اضطراب مزمن 💙 گفتگو با خانواده و دوستان ❤️ 🧑‍👦

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم نورولوژیست 🏥 آزمایش‌های دوره‌ای خون و بررسی اثر داروها 💊

بررسی توانایی حرکتی و اصلاح برنامه درمانی 🏠 مراجعه فوری در صورت تشدید ضعف، درد یا علائم اورژانسی 🚑

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

پرستار پیگیر 🧑‍⚕️

پزشک معالج 🏥

اورژانس 🚑 ۱۱۵

مرکز درمانی 🏥

کد آموزش: PDC-NEU-05



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد