



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به میاستنی گراو (Myasthenia Gravis / MG)

## میاستنی گراو چیست ؟

میاستنی گراو یک اختلال خودایمنی مزمن است که باعث ضعف عضلات ارادی بدن می‌شود. این بیماری ناشی از اختلال در پیام‌رسانی بین اعصاب و عضلات است و ضعف عضلانی می‌تواند با فعالیت بدنی یا در طول روز تشدید شود.

### علائم شایع:

- ضعف عضلات تنفسی یا صورت
- افتادگی پلک‌ها یا دویینی
- مشکلات صحبت کردن یا بلع
- ضعف در دست‌ها و پاها
- خستگی سریع پس از فعالیت

### علائم خطر پس از ترخیص

- ضعف ناگهانی شدید یا تشدید شده
- مشکل تنفس یا نفس‌تنگی
- مشکل بلع شدید یا سرفه هنگام غذا خوردن
- افت ناگهانی پلک یا دویینی شدید
- تب، درد شدید یا عفونت

### دارودرمانی پس از ترخیص

- مهارکننده‌های کولین استراز (مثل پیریدوستیگمین) برای بهبود قدرت عضلانی
- کورتیکواستروئیدها و داروهای سرکوب‌کننده ایمنی طبق نسخه پزشک
- داروهای پیشگیری از عفونت و درمان بیماری‌های همراه
- داروهای کمکی برای کنترل خستگی و درد عضلانی

### نکات مهم:

✓ مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک ⚠ گزارش هرگونه ضعف یا مشکل تنفسی ✗ تغییر یا قطع خودسرانه دارو

### ⚠ تداخلات دارویی و غذایی

⊘ اجتناب از داروهای بدون مشورت پزشک که می‌توانند عملکرد عضلانی را تحت تاثیر قرار دهند  
🥗 رژیم غذایی سالم و متعادل 💧 مصرف مایعات کافی ⚠ اطلاع پزشک از همه داروها و مکمل‌ها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

👉 تقسیم فعالیت‌ها در طول روز و استراحت کافی

👉 تمرینات تنفسی و فعالیت سبک طبق دستور فیزیوتراپیست

👉 یادداشت علائم و شدت ضعف روزانه

⚠️ جلوگیری از سقوط و آسیب

❌ اجتناب از فعالیت شدید یا فشار عضلانی بیش از حد

## 🛁 حمام و بهداشت فردی 🛁

👉 دوش آرام و کوتاه 🛁 شستشوی دست و رعایت بهداشت فردی ✅ مراقبت از پوست برای جلوگیری از آسیب ناشی از ضعف

عضلانی ⚠️ کمک گرفتن در حمام در صورت ضعف شدید

## 🚶 فعالیت و توانبخشی 🚶

👉 پیاده‌روی سبک و تمرینات ملایم روزانه

👉 تمرینات فیزیوتراپی برای حفظ قدرت عضلات

⚠️ اجتناب از فعالیت شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

✅ بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره

## 🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

💧 مصرف مایعات کافی 🍎 رژیم غذایی سالم و متعادل 🟢 وعده‌های کوچک و متعدد برای کاهش خستگی هنگام بلع ❌

اجتناب از غذاهای سفت یا خشک که بلع را دشوار می‌کنند

## 📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

📅 ویزیت منظم پزشک نورولوژی 🏠 پایش قدرت عضلات، تنفس و بلع

📄 ثبت علائم روزانه شامل ضعف، خستگی و دوبینی 🏠 آزمایش خون یا الکترومیوگرافی در صورت نیاز

## 📞 مراجعه فوری به پزشک 📞

👉 ضعف ناگهانی شدید یا تشدید آن

👉 مشکل تنفس یا بلع

👉 افتادگی شدید پلک یا دوبینی

👉 تب، درد شدید یا علائم عفونت

کد آموزش 14-NEU-PDC



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد