



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به پلی میوزیت (Polymyositis)

پلی میوزیت چیست ؟

پلی میوزیت یک بیماری خودایمنی التهابی عضلات است که باعث ضعف تدریجی عضلات، به ویژه عضلات مرکزی بدن (ران، لگن، شانه‌ها و گردن) می‌شود. در این بیماری، سیستم ایمنی به عضلات حمله می‌کند و موجب التهاب و کاهش قدرت می‌شود.

علائم شایع:

ضعف عضلات ران و لگن، ضعف شانه و بازوها، مشکل در راه رفتن یا بالا رفتن از پله، مشکل در بلند شدن از حالت نشسته، مشکل در بلع یا صحبت کردن (در موارد شدید)، خستگی مزمن، مشکل در بالا بردن بازوها مانند شانه کردن

علائم خطر پس از ترخیص

تشدید ناگهانی ضعف عضلانی، مشکل تنفس یا بلع، درد شدید عضلات، تب یا علائم عفونت، سقوط مکرر، کاهش وزن، تعریق های شبانه

دارودرمانی پس از ترخیص

- کورتون‌ها (مثل پردنیزولون) برای کاهش التهاب
- داروهای سرکوب‌کننده ایمنی (متوترکسات، آزاتیوپرین و...)
- داروهای تقویتی استخوان (کلسیم و ویتامین D)
- مسکن‌ها در صورت درد عضلانی

نکات مهم:

- ✓ مصرف منظم دارو طبق نسخه و کنترل منظم فشارخون
- ⚠ گزارش عوارض مثل افزایش وزن، تورم یا عفونت
- ✗ قطع ناگهانی کورتون ممنوع

تداخلات دارویی و غذایی

- ✗ مصرف خودسرانه داروهای گیاهی یا مکمل‌ها
- 💧 مایعات کافی
- 🥗 رژیم کم‌نمک و کم‌چرب
- ⚠ اطلاع پزشک از همه داروها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🪑 استفاده از صندلی و وسایل کمکی در صورت ضعف

🕒 انجام تمرینات فیزیوتراپی منظم

🛌 استراحت کافی بین فعالیت‌ها

⚠️ پیشگیری از سقوط در منزل

📄 ثبت میزان خستگی و ضعف روزانه

🛁 حمام و بهداشت فردی 🛁

🪑 دوش کوتاه با آب ولرم 🪑 استفاده از صندلی حمام

🚿 خشک کردن کامل بدن ⚠️ کمک گرفتن در صورت ضعف شدید

🏃 فعالیت و توانبخشی 🏃

🏃 پیاده‌روی سبک روزانه 🏃 تمرینات تقویتی تحت نظر فیزیوتراپیست

✅ افزایش تدریجی فعالیت ⚠️ پرهیز از ورزش سنگین

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

🍎 پروتئین کافی (مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات)

🍏 میوه و سبزی تازه 🍏 چربی‌های سالم 🍏 کاهش نمک و قند 🍏 آب کافی

📅 پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها 📅

📅 ویزیت منظم روماتولوژیست یا نورولوژیست 📅 آزمایش آنزیم‌های عضلانی

📄 ثبت قدرت عضلات و میزان درد 📄 تصویربرداری یا نوار عضله در صورت نیاز

🏠 مراجعه فوری به پزشک 🏠

🚨 ضعف شدید ناگهانی

🚨 مشکل بلع یا تنفس

🚨 تب یا عفونت

🚨 سقوط مکرر

🚨 درد شدید عضلات

🏠 پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🏠

🏠 مصرف منظم دارو 🏠 فیزیوتراپی و انجام ورزش‌های مربوطه به صورت مداوم مداوم

🏠 پیشگیری از عفونت 🏠 تقویت

🏠 استخوان‌ها 🏠 سبک زندگی سالم

کد آموزش: PDC-IM-12



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد