

ام . اس

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از رژیم کم چربی، پرپروتئین، ویتامین و کربوهیدرات مانند قند و نشاسته متعادل استفاده کنید. از رژیم غذایی حاوی روغن زیتون و منابع غنی امگا3 (تخم مرغ، ماهی و...)، حاوی ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و...) استفاده کنید.
 - مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از 2 ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.
 - غذا را در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید و غذا به طور منظم و به موقع مصرف کنید.
 - در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.
 - سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید مانند ورزش هایی از جمله یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی
 - برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی و سرما خورده اجتناب کنید.
 - از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد برای جلوگیری از سفتی عضلات خودداری کنید.
 - از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید و تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.
 - ممکن است نیاز به استفاده از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام داشته باشید. می توان این تغییرات را در خانه یا محل کار نیز ایجاد کرد.
 - همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر می خواهید دوره های 30 دقیقه ای ورزش داشته باشید، با 10 دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیاده تر کنید.
 - برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده و نور کمی دارند یا کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
 - اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.
 - هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی پیدا کردید ورزش را متوقف کنید.
 - در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین 10 صبح تا 2 بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید.
 - هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.
 - همیشه کارت شناسایی که نشان دهنده ابتلاء شما به بیماری ام.اس است همراه داشته باشید.
 - کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.
 - تب، لرز، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف می شود.
 - از خوردن آرام بخش ها بدون اجازه پزشک اجتناب کنید.
 - داروها طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف شود از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم عفونت ادراری (مانند سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به بیمارستان مراجعه کنید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی