

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

میاستنی گراو

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص میاستنی گراو طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ فعالیت

- ✓ در صورتی که احساس سرگیجه دارید سعی کنید از تخت خود خارج نشوید.
- ✓ در زمان خارج شدن از تخت از پرستار یا همراه خود کمک بخواهید.
- ✓ اگر در زمان راه رفتن احساس سیاهی رفتن چشم و سرگیجه پیدا کردید همان جا بنشینید و از ادامه راه رفتن خودداری کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ اگر جویدن و بلعیدن دچار اختلال شده باشد، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده شود.
- ✓ هنگام صرف غذا راست بنشینید و گردن خود را خم کنید تا عمل بلع راحت تر انجام شود.
- ✓ غذا را به آرامی بخورید و از تند غذا خوردن پرهیز نمایید.
- ✓ از نوشیدن مایعات برای فرو بردن غذا استفاده نشود.

❖ مراقبت

- اقداماتی که ممکن است در زمان بحران بیماری و در بیمارستان انجام گردد عبارتند از:
- ✓ به شما اکسیژن از طریق لوله بینی و یا ماسک داده می شود.
 - ✓ از کم و زیاد کردن میزان تنظیم شده اکسیژن خودداری نمایید.
 - ✓ از برداشتن لوله و ماسک اکسیژن بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
 - ✓ در زمان تنگی نفس اضطراب نداشته باشید و آرامش خود را حفظ نمایید.
 - ✓ ممکن است نیاز به ساکشن ترشحات باشد پس با پرستار خود همکاری نمایید.
 - ✓ از شما به طور روزانه آزمایش خون گرفته می شود این نوع آزمایش دردناک می باشد.
 - ✓ میزان ادار و مایعات خوراکی خود را به پرستار خود اطلاع دهید.
 - ✓ از دستکاری سرم ها و اتصالات خود خودداری نمایید.
 - ✓ در صورتی که قادر به بلع نباشید، برای شما لوله بینی معده ای تعبیه می شود تا از طریق آن تغذیه شوید از کشیدن و درآوردن آن خودداری نمایید.
 - ✓ مرتب سرفه کنید و ترشحات عمیق خود را خارج کنید.
 - ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک در زمان مشخص به شما داده می شود.
 - ✓ در مورد ترسهای خود با پزشک خود و یا روانپزشک صحبت نمایید.
 - ✓ از پرستار خود بخواهید در مورد مکانیسم اثر، زمان بندی، مقدار مصرف، نشانه های افزایش مصرف و اثرات سمیت داروهای مهار کننده استیل کولین به شما اطلاعات لازم را بدهد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

میاستنی گراو

❖ فعالیت

- ✓ بالا و پایین شدن شدت علائم از روزی به روز دیگر در این بیماری شایع است و در نتیجه نمی‌توان یک برنامه ثابت برای فرد بیمار در نظر گرفت.
- ✓ از انجام فعالیت های طولانی و پی در پی که باعث تضعیف عضلات و خستگی می‌شود پرهیز کنید.
- ✓ به منظور حفظ قوای خود بین فعالیت ها حتما استراحت کنید.
- ✓ از انجام فعالیت در آفتاب یا هوای سرد اجتناب کنید. در انرژی بدن صرفه جویی کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در این بیماری رژیم خاصی نیاز نیست. اگر جویدن و بلعیدن دچار اختلال شده باشد، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده شود.
- ✓ سعی کنید از غذاهای سالم استفاده کنید.
- ✓ غذا را به آرامی بخورید و از تند غذا خوردن پرهیز نمایید.
- ✓ اگر در زمان غذا خوردن شروع به سرفه نمودید کمی صبر کنید و زمانی که بهتر شدید غذا میل نمایید.
- ✓ از رژیم سرشار از میوه و سبزیجات جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ مصرف دقیق و صحیح داروها بسیار با اهمیت است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.
- ✓ داروها را همراه با شیر یا یکی از انواع شیرینی جات استفاده کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و مسکن های مخدر اجتناب کنید زیرا این داروها می‌توانند مشکلات تنفسی ایجاد کنند.
- ✓ یک دستبند تهیه کنید که نشان دهد شما مبتلا به بیماری میاستنی گراو هستید تا در مواقع اورژانسی کمک کردن به شما آسان تر انجام شود. با پزشک متخصص مغز و اعصاب تان همکاری کنید.
- ✓ از حضور در جمع های شلوغ و پر رفت و آمد و مواجهه با افراد عفونی به دلیل افزایش احتمال ابتلا به عفونت اجتناب کنید.
- ✓ برای از بین بردن خستگی اقدامات زیر را انجام دهید:
 - به مقدار کافی استراحت کنید.
 - چشمانتان را استراحت دهید.
 - در طول روز، چندین بار چشمانتان را ببندید و دراز بکشید.
- ✓ پیش از مراجعه به پزشک متخصص داخلی اعصاب یا نورولوژی نکاتی که می‌خواهید مطرح کنید را یادداشت کنید تا در وقت اندک معاینه بتوانید همه سوالات خود را بپرسید. هنگام رفتن نزد پزشک به این نکات دقت کنید:
 - علائم خود را جزء به جزء برای او شرح دهید. مشخص کنید که علائم شما بهتر شده یا بدتر.
 - داروهایی که مصرف می‌کنید همچنین مقدار مصرفی داروی خود را با پزشک مطرح نمایید.
 - اگر احساس می‌کنید نیاز به مکمل ها و داروهایی دیگر دارید با پزشک مطرح نمایید.
- ✓ به همراه خود بیاورید در زمانی که احساس می‌کنید تنگی نفس دارید وضعیت تنفسی شما را به طور مکرر بررسی کند. (تعداد و عمق تنفس و صداهای تنفسی) و در صورتی که احساس کرد حال شما خوب نیست با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد و یا به بیمارستان منتقل نماید.
- ✓ در مورد ترسهای خود با پزشک خود و یا روانپزشک صحبت نمایید.
- ✓ از پرستار خود بخواهید در مورد مکانیسم اثر، زمان بندی، مقدار مصرف، نشانه های افزایش مصرف و اثرات سمیت داروهای مهار کننده استیل کولین آموزش دهید.
- ✓ نشانه ها و علائم بیماری خود را ثبت نمایید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده‌اید یا نه؟
- ✓ از عوامل افزایشنده ضعف و تشدید بحران بیماری پرهیز نمایید این عوامل عبارتند از: تحریک عاطفی، عفونت (تنفسی)، فعالیت جسمی شدید، تماس با سرما و گرما.
- ✓ در صورت ابتلا به ضعف عضلات تکلم از روش های بهبود برقراری ارتباط مانند پلک زدن، تکان دادن انگشت دست و یا پا استفاده نمایید.
- ✓ در صورت ایجاد اختلال بینایی از اقداماتی نظیر بستن چشمها برای فواصل کوتاه، ریختن قطره های اشک مصنوعی جهت پیش گیری از صدمه قرنیه استفاده نمایید.
- ✓ در هنگام دوبینی از محافظ روی یک چشم استفاده نمایید. پیش از مصرف هر نوع داروی جدید با پزشک خود مشورت نمایید.
- ✓ می‌توانید در گروه های جامعه و حمایتی انجمن میاستینیگراویس عضو شوید. از عینک آفتابی برای کاهش اثرات نور شدید استفاده نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر دارای علائم واضح میاستنی گراو باشید.
- ✓ بروز اختلال در بلع یا تنفس داشته باشید.