

## بیماری میاستنی گراویس

## مراقبت در منزل

- از انجام فعالیت های طولانی و پی در پی که باعث تضعیف عضلات و خستگی می شود پرهیز کنید.
- به منظور حفظ قوای خود بین فعالیت ها حتما استراحت کنید.
- از آنجا که عضلات جویده هنگام صبح قوی تر هستند مقدار غذاهای پراثرژی در صبحانه را افزایش دهید.
- اگر در جویدن و بلعیدن دچار اختلال شده باشید، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده کنید.
- سعی کنید از غذاهای سالم استفاده کنید.
- غذا را به آرامی بخورید و از تند غذا خوردن پرهیز کنید.
- اگر در زمان غذا خوردن شروع به سرفه کردید کمی صبر کنید و زمانی که بهتر شدید غذا میل کنید.
- از رژیم سرشار از میوه و سبزیجات جهت جلوگیری از بیوست استفاده کنید.
- مصرف دقیق و صحیح داروها طبق دستور پزشک، بسیار مهم است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.
- از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و مسکن های مخدر اجتناب کنید زیرا این داروها می توانند مشکلات تنفسی ایجاد کنند.
- یک دستبند تهیه کنید که نشان دهد شما مبتلا به بیماری میاستنی گراویس هستید تا در مواقع اورژانسی کمک کردن به شما آسان تر انجام شود.
- حضور در ویزیت های دوره ای منظم نزد پزشک مغز و اعصاب بسیار مهم است.
- از حضور در جمع های شلوغ و پر رفت و آمد و مواجهه با افراد عفونی و سرما خورده اجتناب کنید.

## برای از بین بردن خستگی اقدامات زیر را انجام دهید

- به مقدار کافی استراحت کنید و در طول روز، چندین بار چشمانتان را ببندید و دراز بکشید.
- نشانه ها و علائم بیماری خود را ثبت کنید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده اید یا نه؟
- از عوامل افزایشنده ضعف و تشدید بحران بیماری پرهیز کنید 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 کنید.
- 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 کنید.
- در هنگام دوبینی از محافظ روی یک چشم استفاده کنید.
- پیش از مصرف هر نوع داروی جدید با پزشک خود مشورت کنید.

## در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- علائم عفونت مانند تب و لرز
- اختلال بلع
- عدم تخلیه مناسب ترشحات حلق با سرفه
- پریدن مکرر غذا در گلو
- تنگی نفس