

## خودمراقبتی در میاستنی گراو

- 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 انجام فعالیت در آفتاب یا هوای سرد اجتناب کنید.
  - 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 یبوست استفاده کنید.
  - مصرف دقیق و صحیح داروها طبق دستور پزشک، بسیار با اهمیت است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.
  - خستگی، استرس، عفونت، حاملگی، قاعدگی و بعضی داروهای قلبی و آنتی بیوتیکی و فنی تونین میتواند باعث تشدید بیماری شما شود.
  - 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 می توانند 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 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.
  - پیش از مراجعه به پزشک متخصص داخلی اعصاب یا نورولوژی نکاتی که می خواهید مطرح کنید را یادداشت کنید تا در وقت اندک معاینه بتوانید همه سوالات خود را بپرسید.
  - نشانه ها و علائم بیماری خود را ثبت کنید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده اید یا نه؟
  - از عوامل افزاینده 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 داروي جديد با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

-علائم عفونت مانند تب و لرز

-اگر اختلال در تنفس، دید، بلع، جویدن و راه رفتن پیدا کردید به پزشک خود اطلاع دهید.