

خودمراقبتی در گیلن باره

- از مایعات کافی و سبزیجات و میوه ها جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
 - غذا را در وعده های بیشتر و حجم کمتر استفاده کنید.
 - غذاهای نرم بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته کمی گردن خود را خم کنید و آهسته غذا بخورید.
 - از آنجا که عضلات جویدن در هنگام صبح قوی تر هستند مقدار غذایی پر انرژی در صبحانه باید افزایش یابد.
 - حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
 - اندام های انتهایی یا پاهای دچار فلج را در وضعیت صحیح نگهداری کنید و روزی 2 بار ورزش های غیر فعال مانند شل و سفت کردن عضلات در محدوده حرکتی هر عضو انجام دهید.
 - اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اطاق ها دارای نور مناسب باشد و از گذاشتن وسایل در وسط اتاق اجتناب کنید.
 - از یک چارچوب برای جلوگیری از تماس و فشار آوردن روانداز یا پتو به بدن استفاده کنید.
 - برای انجام کارهای شخصی از وسایل کمکی مانند عصا و واکر استفاده کنید.
 - از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
 - به دلیل بی حرکتی یا کم حرکتی مستعد بروز لخته در وریدهای اندام تحتانی هستید پس تحت نظر پزشک از رقیق کننده های خون استفاده نمایید.
 - به دلیل بی حرکتی ممکن است مستعد بروز زخم بستر باشید. تغییر جهت مداوم بدن ممکن است به جلوگیری از بروز زخم کمک کند.
 - سرماخوردگی، عفونت، جراحی، ممکن است باعث تشدید علائم شود به همین جهت نیمی از بیماران ممکن است درد شدیدتری داشته باشند که باید طبق نظر پزشک از مسکن برای کنترل درد استفاده کنند.
 - از رفتن به جاهای شلوغ به خصوص در فصل سرما و تماس با بیماران مبتلا به بیماری های عفونی و سرما خورده خودداری کنید.
 - داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:**
- مشکلات تنفسی، تنگی نفس به خصوص در حالت دراز کش و تجمع خلط داخل حلق و فلج اندام های جدید و بی اختیاری ادرار و مدفوع و شکم درد و تب بالا
 - در صورت علائم تب، گلودرد، خستگی، بی اشتها، خونریزی از اندام ها
 - تب، پیداشدن زخم روی پوست، تغییرات بینایی، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس، یبوست و علائم جدید