

## بیماری گیلن باره

## مراقبت در منزل:

- از مایعات کافی و سبزیجات و میوهها جهت جلوگیری از بیوست 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.
- حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید.
- اندامهای 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.
- فیزیوتراپی و کاردرمانی مناسب را طبق تجویز پزشک انجام دهید.
- اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، اطافها 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.
- 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 و تجمع خلط داخل حلق و فلج اندام های جدید و بی اختیاری ادرار و مدفوع و شکم درد و تب بالا
- تب، پیداشدن زخم روی پوست، تغییرات بینایی، ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس، بیوست و علائم جدید