میاستنی گراو

نام این بیماری از ریشــه آلمانی و لاتین گرفته شــده و به صــورت تحت الفظی به معنای «ضــعف عضــلات شدید» اســت .بیماری میاســتنی گراویس یا Myasthenia gravis، اختلال عصــبی عضــلانی خود ایمنی مزمن است که با ضعف گروه های عضلانی مشخص می شود. بیماری میاستنی گراویس نه جزء بیماری های ارثی است و نه جزء بیماری های واگیری اما ممکن است چندین نفر از اعضای یک خانواده را درگیر کند.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

فعالیت:

بالا و پایین شــدن شدت علایم از روزی به روز دیگر در این بیماری شــایع اســت 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 اســتراحت کنید.

از انجام فعالیت در آفتاب یا هوای ســرد اجتناب کنید. در انرژی بدن صرفه جویی کنید.

رژیم غذایی و تغذیه :

در این بیماری رژیم خاصــی نیاز نیســت. 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 آرامیبخورید 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 ســرشــار ازمیوه و ســبزیجات جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید.

مراقبت: مصــرف دقیق و صــحیح داروها بسیار با اهمیت است. هر تاخیری در دریافت دارو ممکن است در توانایی بلعیدن یا تنفس اشکال ایجاد کند.

داروهــا را همراه با شــیر یا یکی از انواع شــیرینی جات استفاده کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت در بیماران با میاستنی گراو

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

هنگام رفتن نزد پزشک به این نکات دقت کنید:

علایم خود را جزء بـه جزء برای او شـــرح دهیـد.
مشـــخص کنید که علایم شـــما بهتر شـــده یا بدتر .
داروهایی که مصـــرف میکنید همچنین مقدار مصـــرفی 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 بیاموزید در زمانی که احســـاس 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 115 تماس بگیرد و یا به بیمارســـتان منتقل نماید.
در مورد ترســـهای خود با پزشک خود و یا روانپزشک صحبت نمایید.
از پرســـتار خود بخواهید در مورد مکانیسم اثر، زمان بندی، مقدار مصـــرف، نشـــانه های افزایش مصـــرف و اثرات ســـمیـت داروهـای مهار کننده اســـتیل کولین آموزش دهید.
نشـــانـه هـا و علائم بیمـاری خود را ثبـت نمایید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شدهاید یا نه؟

از عوامل افزاینده ضعف و تشدید بحران بیماری پرهیز نمایید این عوامل عبارتند از:

تحریک عاطفی، عفونت (تنفســـی)، فعالیت جســـمی شدید، تماس با سرما و گرما.
در صـورت ابتلا به ضعف عضلات تکلم از روش های بهبود برقراری ارتبـاط مـانـنـد پلک زدن، تکان دادن انگشت دست و یا پا استفاده نمایید.
در صورت ایجاد اختلال بینایی از اقداماتی نظیر بستن چشـمها برای فواصل کوتاه، ریختن قطره های اشک مصـنوعی جهت پیش گیری از صـدمه قرنیه استفاده نمایید.
در هنگام دوبینی از محافظ روی یک چشـــم اســـتفاده نمایید. پیش از مصرف هر نوع داروی جدید با پزشک خود مشورت نمایید.
میتوانیـد در گروه هـای جـامعـه و حمـایتی انجمن میاسـتنیگراویس عضـو شـوید. از عینک آفتابی برای کاهش اثرات نور شدید استفاده نمایید.

از مصـــرف خودســـرانه داروهای خواب آور و مســـکن های مخـدر اجتنـاب کنید زیرا این داروها میتوانند مشـــکلات 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 نورولژی نکاتی که میخواهید مطرح کنید را یادداشت کنید تا در وقت اندک معاینه بتوانید همه سوالات خود را بپرسید.