

اقداماتی که ممکن است در زمان بحران بیماری و در بیمارستان انجام گردد عبارتند از دادن اکسیژن ، تعبیه لوله معدی ، و تجویز دارو با سرم میباشد . از کم و زیاد کردن میزان اکسیژن خوداری ننمایید

در زمان تنگی نفس به پرستار خود اطلاع بدهید و آرامش خود را حفظ کنید .

ممکن است به ساکشن ترشحات نیازمند باشید پس باپرستار خود همکاری نمایید .

از دستکاری سرم ها و اتصالات خودداری نمایید .

مرتب سرفه ننمایید و ترشحات خود را خارج کنید .

از عوامل افزاینده ضعف و تشدید بحران بیماری بپرهیزید . این عوامل عبارتند از تحریک عاطفی ، عفونت ( بویژه عفونت تنفسی ) ، فعالیت جسمی شدید ، برخی داروها ، و درجه حرارت بالای محیطی .

در افتادگی پلک برای پیشگیری از آسیب دیدگی قرنیه وقتی که پلک ها نمیتوانند بطور کامل بسته شوند، از اقداماتی نظیر بستن چشمها در فواصل کوتاه چندین بار در طول روز ، ریختن قطره اشک مصنوعی استفاده ننمایید . در هنگام دو بینی محافظت یک چشم استفاده ننمایید .

نشانه ها و علائم بیماری خود را ثبت ننمایید تا مشخص شود با شروع دارو بهتر شده اید یا خیر ؟

از فعالیت های طولانی و پی در پی که باعث تضعیف عضلات و خستگی میشود بپرهیزید ؛ به منظور حفظ قوای خود بین فعالیتهای حتما استراحت کنید .

از انجام فعالیت در هوای خیلی سرد و گرم اجتناب کنید .

اگر در زمان راه رفتن احساس سیاهی رفتن چشم و سرگیجه پیدا کردید همان جا بنشینید و از ادامه راه رفتن خودداری کنید .

انرژی خود را ذخیره ننمایید برنامه ریزی برای فعالیتهای ، برنامه ریزی برای استراحت ، پایش افسردگی ، حفظ الگوهای مناسب خواب ، همگی از جمله راهکارهای کاهش خستگی بشمار می آیند .

## رژیم غذایی و تغذیه

اگر جویدن و بلعیدن شما دچار اختلال شده باشد ، ممکن است لازم باشد از غذاهای نرم استفاده شود . هنگام صرف غذا به حالت قائم و کاملا نشسته و گردن کمی به جلو باشد . بهتر است وعده های غذایی بزرگ در طول روز . برای اطمینان از تغذیه کافی مصرف غذاهای مکمل هم میتواند مفید باشد .

## دارو

کنترل دارویی از جمله ارکان مهم و حیاتی روند مداوم درمان و مستمر مراقبت میباشد . ثابت نگه داشتن سطح دارو برای تثبیت قدرت عضلانی ضروری است . **بنابراین باید این داروها به موقع مصرف شود** . هرگونه تاخیر در مصرف دارو ضعف عضلانی را تشدید نموده و استفاده ی دارو از راه دهان را برای بیمار غیر ممکن میسازد .

پیش از مصرف هر دارویی جدید با پزشک معالج خود مشورت ننمایید .

برخی داروها برای بیماران میاستنی منع مصرف دارند در صورت مراجعه به هر پزشکی سابقه بیماری خود را اطلاع دهید . از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و مسکن های مخدر اجتناب کنید زیرا این داروها میتوانند مشکلات تنفسی ایجاد کنند .

برای کاهش عوارض جانبی مستینون آن را با شیر یا با غذا مصرف ننمایید .

## علائم هشدار

در صورت **شدت یافتن بیماری** و ضعف شدید و عمومی عضلات به پزشک مراجعه ننمایید .

به همراه خود بیاموزید در زمانی که **تنگی نفس** دارید وضعیت تنفسی شمارا بررسی کند (تعداد و عمق و صداهای تنفسی ) و در صورتی که احساس کرد حال شما خوب نیست با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد و یا به بیمارستان منتقل نماید .

در صورت بروز **اختلال در بلع** یا تنفس به بیمارستان مراجعه ننمایید .

مددجوی گرامی این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت

armus.ac.ir/fa

پمفلتها دانلود ننمایید .

جهت استفاده از مطالب مفید در مورد خود مراقبتی و ارتقای سلامت به

Ice.Behdasht.gov.ir

سایت آوای سلامت مراجعه ننمایید :

شماره تماس بیمارستان آموزشی درمانی علوی : ۳۳۲۴۸۸۸۸



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمائی استان اردبیل

بیمارستان آموزشی درمانی علوی

# خودمراقبتی در میاستنی گراو

تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر ابوالفضل عطالو (متخصص بیماریهای مغز و اعصاب)

منبع: برونر و سودارث پرستاری (داخلی جراحی مغز و اعصاب)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱

مددجویان گرامی بستری شدن در بیمارستان یکی از موقعیت هایی است که نیاز به یادگیری را دو چندان میکند. پس لازم است آنچه را که مربوط به بیماری خودتان است را حتما فرابگیرید. با فراگیری دانش و مهارت های لازم در شرایط مختلف میتوانید نیازهای خودتان را برآورده سازید. پس سوالهای خودتان را در مورد تشخیص، نوع تغذیه، فعالیت، داروی تجویز شده و علائم هشدار بیماری خود را از پزشک و پرستار تان در مواردی که بالاسر شما هستند در موقعیت مناسب سوال نمایید.

## میاستنی گراو چیست؟

میاستنی گراو یکی از بیماریهای خود ایمنی است که برمحل اتصال عصب به عضله تاثیر میگذارد و با درجات مختلف ضعف عضلات ارادی مشخص میگردد.

## آسیب شناسی

در میاستنی گراو انتقال پیام عصبی در محل اتصال عصب به عضله مختل میشود. همین امر موجب ضعف عضلات ارادی میگردد با تداوم فعالیت ضع عضلات تشدید میشود.

## علائم بالینی



در بیشتر بیماران درگیری عضلات چشم جزو علائم اولیه به شمار می آید. افتادگی پلک و دو بینی (دیدن دو تصویر از یک شی) شایع است. اکثر بیماران ضعف عضلات صورت و گلو و ضعف عمومی تجربه میکنند.

## روش تشخیص بیماری

- تست تنسیلون میتواند به تشخیص کمک کند. که این دارو را پزشک برای بیمار تزریق میکند. بهبود ناگهانی قدرت عضلانی پس از تزریق، معمولا تاییدی بر تشخیص اختلال میاستنی گراو است.
- نوار عضله نیز در حدود ۹۹ درصد موارد تشخیص میاستنی گراو را مورد تایید قرار میدهد.
- MRI به منظور شناسایی بزرگی تیموس نیز انجام میشود

## درمان

- مستینون اولین داروی انتخابی برای درمان میاستنی گراو است. اثرات نامطلوب این دارو شامل درد شکم، اسهال و افزایش ترشحات حلقی است.
- پلازما فرز: تعویض پلازما روشی است که جهت درمان موارد تشدید و خامت بیماری مورد استفاده قرار میگیرد.
- تزریق IV IG: در جهت کاهش تولید آنتی بادی اختصاصی بیمار استفاده میشود.
- تیمکتومی: برداشتن غده تیموس از طریق عمل جراحی میتواند بیمار را بهبود بخشد. این روش جراحی باعث بهبود نسبی یا کامل بیماری میشود.
- داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی: (آزاتیو پیرین ها، ریتوکسی مپ، سل سپت ها) هدف از درمان از طریق سرکوب سیستم ایمنی، کاهش تولید آنتی بادی میباشد.
- درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد اما با اقدامات مناسب میتوان برمشکلات ناشی از بیماری فائق آمد و کیفیت زندگی را بالا برد.