

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	
جنس: ☐ زن ☐ مرد						

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

توصیه های لازم:

*فعالیت :

- پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری ،ایروبیک و یوگا
- داشتن دوره های استراحت در بین فعالیت ها به صورت دراز کش
- تعادل بین فعالیت و استراحت
- حفظ تعادل به این صورت که در حین راه رفتن پاهای خود را باز کند و به آنها نگاه کند
- بایستی ورزش های سبکتر انتخاب شود و از محیط گرم اجتناب شود و در پایان ورزش با مصرف نوشیدنی های خنک و با استفاده از سایر وسایل خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید زیرا علائم ام اس در محیط های گرم تشدید می گردد.
- هر زمان که احساس ناخوشی یا گرما کردید دست از فعالیت بردارید و همیشه از استرس دوری کنید.
- ارتقا فعالیت بدنی ← با ورزش های تعادلی مانند پیاده روی روی طناب ، راه رفتن روی پاشنه پا، حرکت قایقی
- ارتقا فعالیت بدنی ← با ورزش های مقاومتی مانند شنا و دوچرخه ثابت و پیاده روی
- نکته: از ورزش های سریع بپرهیزید زیرا باعث تشدید اسپاسم میشود
- راهکار کاهش اسپاسم ← استفاده از کیف آبگرم و پوزیشن صحیح
- *بهبود کنترل مثانه و روده :
- توجه به احساس دفع ادرار
- تنظیم یک برنامه ی منظم برای دفع
- مصرف مایع کافی هر دو ساعت و دفع ادرار ۳۰ دقیقه بعد
- رژیم غذایی:
- مصرف فیبر کافی (میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات ، غلات ، مغزها و دانه ها) و سهم کمتری از چربی ها
- مصرف مواد غذایی حاوی امگا۳ (ماهی، تخم کتان ، دانه چیا ، گردو، دانه سویا)
- علائم هشدار:
- در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش ، ادرار تیره رنگ و خونی ، تب و لرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به پزشک مراجعه کنید.
- *بطور منظم جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمائید.