

پس از آسیب نخاعی، خطر ابتلا به مشکلات سلامتی بیشتر است. این مشکلات می‌توانند شما را از انجام کارهایی که دوست دارید باز دارند. برای داشتن زندگی طولانی و سالم، باید بیشتر مراقب خود باشید. در زیر فهرستی از کارهایی را می‌بینید که برای حفظ سلامت باید انجام دهید.

به طور منظم برای معاینه مراجعه کنید

☐ **معاینات پزشکی (سالانه):** ملاقات منظم با پزشک خانواده می‌تواند شما را سالم نگه دارد و نیاز به ویزیت‌های اورژانسی را کاهش دهد. در مورد تغییرات خلق و خو، سلامت روان یا تندرستی خود صحبت کنید. پزشک باید سالی یک بار ضربان قلب، فشار خون، قند خون، کلسترول و ویتامین D شما را بررسی کند. هر پاییز واکسن آنفولانزا بزنید و واکسن‌های خود را به روز نگه دارید.

☐ واکسن‌های خود را به روز نگه دارید.

☐ **معاینات نورولوژی:** یک معاینه عصبی سالانه توسط پزشک متخصص یا متخصص مغز و اعصاب برای بررسی تغییرات (بهبود یا بدتر شدن وضعیت) در عضلات یا اعصاب شما.

☐ **آزمایشات اورولوژی (سالانه):** سلامت مثانه و کلیه پس از آسیب نخاعی حائز اهمیت هستند. انجام هر ساله سونوگرافی کلیه و مثانه می‌تواند به یافتن سنگ کلیه یا سایر مشکلات کلیوی کمک کند. اگر کاتتر، سنگ یا عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری دارید، اورولوژیست شما باید یک سیستم اسکوپ (اسکوپ) انجام دهد.

☐ **آزمایشات استخوان (هر 1 تا 2 سال یک بار):** آسیب نخاعی می‌تواند باعث ضعیف‌تر شدن استخوان‌های شما شود. این امر می‌تواند خطر شکستگی حین فعالیت‌های عادی را افزایش دهد. هر 1 تا 2 سال یک بار آزمایش تراکم استخوان انجام دهید تا متوجه شوید که خطر شکستگی استخوان‌های شما چقدر است.

☐ **آزمایشات تنفسی:** آسیب نخاعی می‌تواند خطر ابتلا به عفونت قفسه سینه، داشتن سرفه ضعیف یا بروز وقفه تنفسی در خواب (آپنه) را افزایش دهد. از پزشک خود سوال کنید که آیا به آزمایش‌های غربالگری انباشت تنفس، تنفس یا وقفه تنفسی در خواب نیاز دارید یا خیر.

☐ **آزمایشات سرطان:** آسیب نخاعی می‌تواند شما را در معرض خطر انواع خاصی از سرطان قرار دهد. به طور کلی، خودآزمایی پستان و خودآزمایی بیضه باید به صورت ماهانه انجام شود. سایر غربالگری‌های معمول سرطان هم موجود هستند.

پزشکی

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

- کولونوسکوپی (بعد از 50 سالگی)
- معاینه پروستات (مردان بعد از 40 سالگی)
- پاپ اسمیر و معاینه لگن (زنان هر سه سال یک بار)
- ماموگرافی (زنان بالای 40 سال هر دو سال یک بار)

هر روز سالم و فعال بمانید

فعالیت‌های مهم پس از آسیب نخاعی

- هر روز 20 تا 30 گرم فیبر بخورید. این امر می‌تواند به سلامت روده و سطح کلسترول خون شما کمک کند.
- خطر آسیب ناشی از فشار را کاهش دهید. حین نشستن روی صندلی چرخدار، هر 15 دقیقه یک بار با خم شدن به جلو، پهلو به پهلو شدن یا کج کردن موقعیت بدنی، فشار روی بدن خود کاهش دهید. برای کاهش فشار هنگام خواب از بالش استفاده کنید.
- هر روز پوست خود را چک کنید و صندلی چرخدارتان را مرتب بررسی کنید.
- صندلی چرخدار و وسایل و تجهیزات پزشکی‌تان را 1 تا 2 بار در سال سرویس کنید. مطمئن شوید که آنها به خوبی کار می‌کنند و صندلی چرخدار شما به درستی تنظیم شده است. اگر با نشمین‌گاه صندلی چرخدار خود مشکلی دارید، فوراً درخواست کمک کنید.

یک سبک زندگی متعادل را حفظ کنید

- به طور منظم حرکات ورزشی انجام دهید. حداقل دو بار در هفته، به مدت 20 دقیقه تمرینات هوازی انجام دهید. تمرینات قدرتی را حداقل 2 بار در هفته انجام دهید.
- هر روز 2 تا 3 لیتر مایعات شفاف و صاف شده بنوشید. این کار به مثانه، روده و فشار خون شما کمک می‌کند.
- وزن مناسب و سالم را حفظ کنید. این موضوع به جا به جایی، سلامت پوست و قلب شما کمک می‌کند.
- سیگار را ترک کنید. سیگار برای قلب و ریه‌ها مضر است.
- مصرف کافئین خود کمتر از سه وعده در روز نگه دارید.
- مصرف الکل خود را کنترل کرده و از زیاده‌روی در مصرف الکل خودداری کنید.
- استراتژی‌های کاهش استرس را تمرین کنید.

مشارکت در کارهای عمومی

- به یک سرگرمی مشغول شوید.
- شغلی پیدا کنید یا به مدرسه بروید.
- داوطلب شوید تا به جامعه کمک کنید.
- در یک پژوهش شرکت کنید.

منظم بمانید

- لیستی از جراحی‌ها، داروهای مصرفی و حساسیت‌های خود داشته باشید.
- با سازمان‌دهی سوالاتتان و بررسی نیاز به تجدید نسخه دارویی پیش از ویزیت، برای قرارهای پزشکی خود آماده شوید.
- از پرتال مخصوص بیماران MyUHN در آدرس www.myUHN.ca برای به‌روزرسانی داروهای خود پیش از مراجعه به کلینیک استفاده کنید.
- اگر به دیس رفلکسی اتونومیک (AD) مبتلا هستید، همیشه کارت اطلاعات AD خود را همراه داشته باشید.
- فایل‌های متشکل از تصویربرداری‌های مربوط به ستون فقرات و سایر تصاویر (CT، اشعه ایکس، MRI) داشته باشید.

پزشکی

برای اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Ga2-2015-10-28

تألیف اصلی توسط: کامرون مور (Cameroon Moore)، © University Health Network - Toronto Rehab، 2015 بازبینی در سال 2022، توسط دکتر کریون (Craven) کلیه حقوق محفوظ است. سلب مسئولیت: اطلاعات فقط برای اهداف آموزشی ارائه شده است. در مورد دغدغه‌های پزشکی یا درمان خاص با یک متخصص بهداشت واجد شرایط مشورت کنید. University Health Network هیچ‌گونه مسئولیتی را در قبال هر گونه ضرر و زیان ناشی از اشتباه یا قصور در این نشریه نمی‌پذیرد و هرگونه مسئولیت نسبت به هر فردی را از خود سلب می‌کند.