

保持健康

(☑100,000 公里維護清單)

脊髓損傷後，出現健康問題的風險更高。這些可以阻止你做你喜歡的事情。為了健康長壽，您需要格外照顧自己。以下是您應該做的事情的清單，以說明您保持健康。

進行定期檢查

- ☐ **醫生體檢（每年）：**定期拜訪您的家庭醫生可以讓您保持健康並減少急診的需要。談談您的情緒、心理健康或幸福感的變化。您的醫生應該每年檢查一次您的心率、血壓、血糖、膽固醇和維生素 D。
每年秋天接種流感疫苗並及時更新疫苗。
- ☐ **保持接種最新的疫苗。**
- ☐ **神經病學檢查：**由您的醫師或神經科醫生給您做年度神經系統檢查，以篩查您的肌肉或神經的變化（改善或惡化）。
- ☐ **泌尿科檢查（每年）：**脊髓損傷後膀胱和腎臟的健康很重要。每年進行腎臟和膀胱超聲檢查有助於發現腎結石或其他腎臟問題。如果您有留置導尿管、結石或復發性尿路感染，您的泌尿科醫生應該做一個內窺鏡檢查。
- ☐ **骨骼測試（每 1-2 年做一次）：**脊髓損傷會使您的骨骼變弱。這會增加日常活動中骨折的風險。每 1-2 年進行一次骨密度檢查，以瞭解您的骨折風險。
- ☐ **呼吸測試：**脊髓損傷會增加胸部感染、咳嗽無力或出現睡眠呼吸暫停的風險。詢問您的醫生您是否需要呼吸疊加、呼吸或睡眠呼吸暫停篩查測試。
- ☐ **癌症測試：**脊髓損傷會使您面臨患某些類型癌症的風險。一般來說，每月需要做一次乳房自檢和睪丸自檢。還提供其他常規癌症篩查。
 - ☐ 結腸鏡檢查（50 歲以後）
 - ☐ 前列腺檢查（40 歲以後的男性）
 - ☐ 子宮頸抹片檢查和盆腔檢查（女性每三年一次）
 - ☐ 乳房 X 光檢查（40 歲以上女性每兩年一次）

有關更多資訊，請聯繫您的醫生或護士。

醫療的

原文作者：卡梅·倫摩爾（Cameron Moore）。©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。克雷文（Craven）博士于 2022 年修訂。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。關於特定的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28



保持健康

(☑100,000 公里維護清單)

每天保持健康和活躍

脊髓損傷後的重要活動

- 每天吃 20-30 克纖維。這可以幫助您維護腸道健康和膽固醇水準。
- 降低壓力傷害的風險。在輪椅上每 15 分鐘通過前傾、左右傾或後仰來緩解壓力。躺在床上時使用枕頭減輕壓力。
- 每天檢查您的皮膚並定期檢查您的輪椅。
- 每年維修您的輪椅和醫療設備 1-2 次。確保它們運作良好，並且您的輪椅座位設置正確。如果您的輪椅座墊有問題，請立即尋求幫助。

保持平衡的生活方式

- 經常鍛煉。每週至少進行兩次 20 分鐘的有氧運動。每週至少進行 2 次力量訓練。
- 每天喝 2-3 升透明液體。這有助於您的膀胱、腸道和血壓。
- 保持健康的體重。這有助於您的轉移、皮膚健康和心臟健康。
- 戒煙。吸煙對心臟和肺部有害。
- 每天將咖啡因攝入量控制在三份以下。
- 控制飲酒量，避免暴飲暴食。
- 練習減壓策略。

參加

- 培養一個興趣愛好。
- 找工作或上學。
- 做義工回饋社會。
- 參與研究。

保持井井有條

- 保留一份您的手術、藥物和過敏的清單。
- 通過在就診前整理您的問題和補充配藥需求，為您的醫療預約做好準備。
- 在就診前使用 MyUHN 患者門戶網站 (www.myUHN.ca) 更新您的藥物。

有關更多資訊，請聯繫您的醫生或護士。

醫療的



保持健康 (☑100,000 公里維護清單)

- 如果您患有自主神經反射異常，請始終攜帶您的自主神經反射異常資訊卡。
- 保存脊柱和其他圖像（CT、X 射線、MRI）的文檔。