

Permanecer Saudável

(Lista de ajustes ao ponto de  100,000km)

Depois de uma lesão da medula espinhal existe um maior risco de ter problemas de saúde, e estes podem impossibilitá-lo de fazer as coisas que gosta. Para viver uma vida loga e saudável, vai precisar tomar cuidados extras para si próprio. Abaixo há uma lista de coisas que deve fazer para ajudá-lo a permanecer saudável.

Faça Check-ups Regulares

- Check-ups Médicos (anualmente):** Marcar visitas regulares com seu médico de família pode mantê-lo saudável e reduzir a necessidade de visitas de urgências. Falar sobre mudanças de humor, saúde mental ou bem estar. Seu médico deve verificar seu batimento cardíaco, tensão sanguínea, nível do açúcar no sangue, colesterol e a vitamina D uma vez por ano. Tome a vacina da gripe na época de outono e mantenha suas vacinas atualizadas.
- Mantenha suas vacinas atualizadas**
- Check-up neurológico:** Um exame anual neurológico feito pelo seu fisiatra ou um neurologista para procurar por mudanças (melhoras ou deterioração) nos seus músculos ou nervos.
- Testes urológicos (anualmente):** A saúde da bexiga e dos rins é importante depois de uma lesão da medula espinhal. Fazer um ultrassom da bexiga e dos rins todo ano pode ajudar encontrar pedras e problemas nos rins. Seu urologista deve fazer um exame se tiver uma sonda vesical de demora (Foley), pedras ou infecções urinárias recorrentes.
- Testes ósseos (cada 1 ou 2 anos):** Uma lesão da medula espinhal pode enfraquecer seus ossos. Isso pode aumentar o risco de fraturas durante atividades regulares. Faça um exame de densidade óssea a cada 1 ou 2 anos para verificar qual é o seu risco de sofrer fraturas.

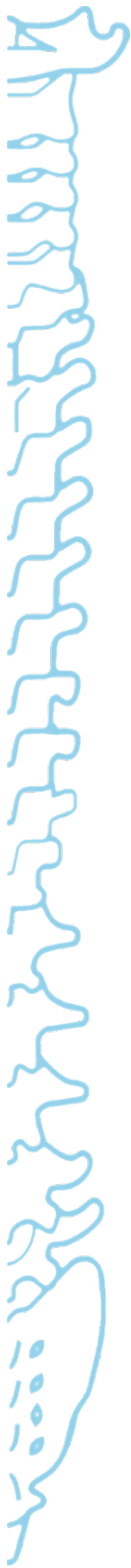
Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informações

MEDICINAL

Originalmente escrito por Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022, Dr. Craven. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte para qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28



Permanecer Saudável

(Lista de ajustes ao ponto de
100,000km)

- Testes Pulmonares** : Uma lesão da medula espinhal pode aumentar seus riscos de infecção pulmonar, de ter uma tosse fraca ou desenvolver apneia do sono. Pergunte ao seu médico se precisa fazer o teste de Breath Stacking, de Função Pulmonar ou de Apnéa do Sono.

- Testes de Cancro:** Uma lesão da medula espinhal pode colocá-lo em risco de certos tipos de cancro. No geral, auto-exames dos seios mensalmente e auto-exames dos testículos precisam ser feitos. Outros testes de rotina do cancro estão disponíveis.
 - Colonoscopia (depois dos 50 anos de idade)
 - Exame da Próstata (homens depois de 40 anos de idade)
 - Exame de papanicolau e exame pélvico (para mulheres e a cada 3 anos)
 - Mamografia (para mulheres acima de 40 anos e a cada 2 anos)

Fique Ativo e Saudável Todo Dia

Atividades importantes depois da lesão da medula espinhal

- Comer 20-30 grams de fibra por dia. Isso pode ajudar a saúde do seu intestino e o colesterol.
- Reduzir seu risco de lesão por pressão (escara). Aliviar a pressão na sua cadeira de rodas a cada 15 minutos, movendo-se para a frente, virando-se de lado ou inclinando-se. Use almofadas para reduzir a pressão quando estiver na cama.
- Verificar sua pele e sua cadeira de rodas regularmente todos os dias.
- Fazer a manutenção da sua cadeira e dos seus aparelhos médicos 1-2 vezes por ano. Tenha certeza de que operam bem e que sua cadeira de rodas está ajustada corretamente. Procure ajuda assim que possível se tiver um problema com a almofada da sua cadeira de rodas.

Mantenha um estilo de vida balanceado

- Fazer exercícios físicos regularmente. Fazer pelo menos 20 minutos de exercício aeróbico duas vezes por semana. Fazer treinamento de resistência pelo menos 2 vezes dor semana.

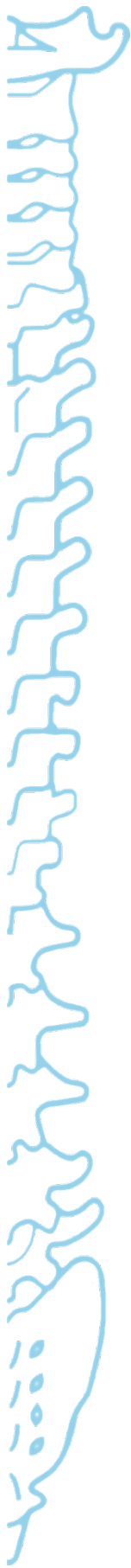
Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informações

MEDICINAL

Originalmente escrito por Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022, Dr. Craven. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte para qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28



Permanecer Saudável (Lista de ajustes ao ponto de 100,000km)

- Beber de 2-3 litros de líquidos claros por dia. Isso ajuda sua bexiga, o intestino e a tensão do sangue.
- Manter um peso saudável. Isso ajuda sua locomoção, a saúde da pele e o coração.
- Parar de fumar. Fumar é ruim para o seu coração e seus pulmões.
- Manter seu consumo de cafeína para menos de três porções por dia.
- Controlar seu consumo de álcool e evitar beber em demasia.
- Praticar estratégias de redução do estresse.

Participe

- Comece um hobby (passatempo).
- Encontre um trabalho ou vá para a escola.
- Faça um voluntariado para retribuir à comunidade.
- Participe de uma pesquisa.

Mantenha-se organizado

- Tenha uma lista de suas cirurgias, medicamentos e alergias.
- Prepare-se para suas consultas médicas organizando suas perguntas e vendo a necessidade de refil das suas prescrições antes da sua visita.
- Use o Portal do Paciente MyUHN www.myUHN.ca para atualizar seus medicamentos antes de uma visita à clínica.
- Se tiver Disreflexia Autonômica (DA), sempre carregue consigo seu cartão de informação sobre a DA.
- Guarde arquivos e outros exames/testes da sua espinha (Tomografia, Raio-X, Ressonância Magnética).

Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informações

MEDICINAL

Originalmente escrito por Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022, Dr. Craven. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte para qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28