



MS (ام اس)

پزشک تاییدکننده: آقای دکتر موسی الرضایی

متخصص نورولوژی

تهیه کننده: خانم آستانی

منبع: برونسودارت بیماریهای داخلی

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



۸- برای پیشگیری آسپیراسیون (پریدن غذا در نای) در هنگام مصرف غذا بیمار در وضعیت نشسته قرار گیرید و پس از مصرف غذا تا نیم ساعت در حالت نشسته باشید و سپس دراز بکشید.

۹- در صورت داشتن دوبینی می توان از چشم بند در یک چشم استفاده کنید.

۱۰- در صورت عدم توانایی در حرکت هر ۲ ساعت یکبار جابه جا شوید تا دچار زخم بستر نشوید.

۱۱- داروهای تجویز شده توسط پزشک را مرتب و طبق دستور استفاده کنید.

۱۲- در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) تنگی نفس یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن به پزشک مراجعه کنید ماهیانه جهت تجویز داروهای پیشگیری کننده از حملات به پزشک مراجعه کنید.



مراقبتها و آموزش به بیمار و خانواده

۱ در هنگام صبح که انرژی بیشتری دارید، کار و فعالیت خود را شروع کنید و قبل از شروع خستگی متوقف کنید.

۲- فعالیت های سنگین با بالا رفتن درجه حرارت و خستگی باعث تشدید علائم می شود به همین علت از انجام کار در محیط گرم و زیر نور آفتاب اجتناب شود و بین فعالیت ها استراحت کنید و قبل از ورزش بدن را گرم کنید. اگر مشکل تعادل دارید حتما وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.

۳- برای به حداقل رساندن گرفتگی و سفتی عضلات، تمرینات ورزشی منظم برای تقویت عضلات و استفاده از کمپرس گرم مثل کیسه آب گرم، ورزشهای کششی، شنا و دوچرخه سواری انجام دهید.

۴ از قرار گرفتن در معرض سرما به علت ایجاد اسپاسم (گرفتگی) عضلانی خودداری کنید.

۵- تمرینات پیاده روی را جهت بهبود راه رفتن انجام دهید در صورت عدم تعادل از وسایل کمکی مثل عصا، واکر، چرخ استفاده کنید.

۶- از عوامل تشدید کننده بیماری مثل استرس جسمی و روحی، اضطراب و عصبانیت دوری کنید.

۷- در صورت اختلال حسی، از تماس با اجسام داغ یا خیلی سرد، حمام با آب داغ اجتناب شود.

بیماری MS یا مالتیپل اسکلروزیس:

ام اس یک بیماری تخریب کننده، پیشرونده و مزمن سیستم عصبی مرکزی است که با تخریب پوشش سیستم عصبی (غلاف میلین) در مغز و طناب نخاعی همراه است. از بین رفتن پوشش عصبی (غلاف میلین) باعث اختلال در انتقال پیام های عصبی می شود. ام اس به طور معمول در بالغین جوان بین ۲۰-۴۰ سال اتفاق می افتد و زنان را بیشتر از مردان گرفتار می کند.

علت:

ام اس یک بیماری خود ایمنی است یعنی سیستم ایمنی بدن به سلولهای خودی حمله میکند که باعث آسیب سلول های خودی می شود که علت این موضوع مشخص نیست ولی می تواند زمینه ژنتیک، عوامل محیطی، عوامل ایمنی یا تماس قبلی با ویروس ها یا بیماری های ویروسی دوران نوجوانی- جوانی از علل این بیماری باشد.

درمان:

هنوز علت واقعی بیماری مشخص نشده و در نتیجه هنوز یک درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. هدف از درمان به تاخیر انداختن پیشرفت بیماری، کنترل نشانه های مزمن، درمان موارد حاد و تشدید یافته است. میتوان با دارو درمانی های جدید و تکنیکهای توانبخشی علائم بیماری را تسکین داد یا پیشرفت آن را کند تر کرد و تواناییهای شخص را حفظ و ارتقا بخشید.

علائم:

- ❖ تغییرات خلق و خو، افسردگی، کاهش حافظه، اختلال در حافظه
- ❖ عدم تعادل در بدن
- ❖ خستگی بیش از حد
- ❖ قاری دید و دوبینی (در ۷۵٪ موارد اولین علامت می باشد)
- ❖ تکرر ادرار - بی اختیاری ادرار
- ❖ هماهنگی ضعیف عضلات
- ❖ لرزش بدن
- ❖ خستگی بیش از حد
- ❖ مشکلات راه رفتن
- ❖ اسپاسم عضلانی
- ❖ بی حسی و مور مور شدن
- ❖ کاهش میل جنسی
- ❖ یبوست

رژیم غذایی:

رژیم غذایی در بیماری ام اس باید کم نمک و پرپتاسیم باشد پتاسیم در غذاهایی مثل موز، سیب زمینی، آلو، ماهی، اسفناج وجود دارد.

پتاسیم برای پیشگیری از اسپاسم (گرفتگی) عضلانی مفید میباشد برای پیشگیری از یبوست از غذاهای پر فیبر مثل سبزیجات و میوه ها بیشتر استفاده کند.

مصرف پروتئین در حد نرمال و چربی در حد کم باشد. مصرف بیشتر روغن زیتون و امگا ۳ (نخمرغ و ماهی) بسیار مفید است از مصرف غذاهای فریز شده اجتناب شود. مواد غذایی در حجم کم ولی در دفعات بیشتر خورده شود.

