



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.غ
معاونت امور درمان
بیمارستان شهید آیت ... مدنی خوی

MS

گروه هدف:
عموم مردم
پمفلت آموزشی شماره ۱۹

واحد آموزش بیمارستان شهید مدنی
تلفن تماس ۳۶۲۵۳۲۲۲

پیشگیری از پیشرفت ام اس :

اکثر افراد مبتلا به MS زندگی طبیعی ، کامل و فعالی با کمک روشهای درمانی و حمایتی اجتماعی و خانوادگی خواهند داشت. شناسایی و کنترل به موقع علائم بیماری از شدت و سرعت پیشرفت آنها می‌کاهد. در ضمن حمایتی اجتماعی و خانوادگی صحیح و مناسب از بیمار MS در تخفیف علائم و عوارض ناشی از بیماری و حفظ تواناییهای فرد در سطح مطلوب بسیار موثر هستند و یک خانواده خوب هرگز اجازه نمی‌دهد بیمارش تسلیم MS شود، در عین حال با توجه و حمایت بیش از حد ، توانایی او را محدود نخواهد کرد .

فیزیوتراپی در بیماران ام اس:

فیزیوتراپی می‌تواند در بیماران ام اس مفید باشد . تمرین های قدرتی و تمرین های هوازی باعث افزایش توانایی در راه رفتن ، ایستادن و کاهش خستگی و بی رمقی می‌شود . انجام فیزیوتراپی باید پیوسته و بلند مدت باشد تا بهترین نتیجه را بدهد.

آموزش جلوگیری از زخم بستر :

هر ۲-۳ ساعت تغییر وضعیت دهید .

حمام روزانه توصیه می‌شود

فعالیت‌های که کشش عضلانی ایجاد می‌کند انجام دهید .

• تا جایی که ممکن است باید از استرس‌های عاطفی و جسمی پرهیز کنید .

-تا جایی که می‌توانید ذهن و فکرتان را ورزش بدهید: بازیهای فکری، حل کردن جدول، شطرنج، حفظ شعر، جملات انگلیسی، ضرب‌المثل‌ها، جوکها

جهت کنترل یبوست : رژیم غذایی پر فیبر مانند سبزی و میوه مصرف کنید و روزانه حداقل ۲ لیتر مایعات استفاده نمایید .

رژیم غذایی در بیماری ام اس :

- از خوردن غذا لذت ببرید.
- روغن آفتابگردان و روغن گل پامچال و ماهی‌ها بسیار برای بهبودی موثرند .
- از « غذاهای بسیار شیرین، کیک، بیسکویت، شیرینی، آبنبات، سس مایونز پر چرب، انواع کولاها، سوسیس، همبرگر، کالباس، پیتزا، چیپس، پفک، الکل، چای اجتناب کنید
- بهتر است از رژیم غذایی با چربی حیوانی کم و دارای چربیهای غیر اشباع و روغن‌های گیاهی استفاده کنید.
- مصرف انواع مغزها مانند گردو ، فندق ، بادام و پسته و دانه های روغنی مانند کنجد ، تخم کتان در برنامه غذایی توصیه می‌شود .

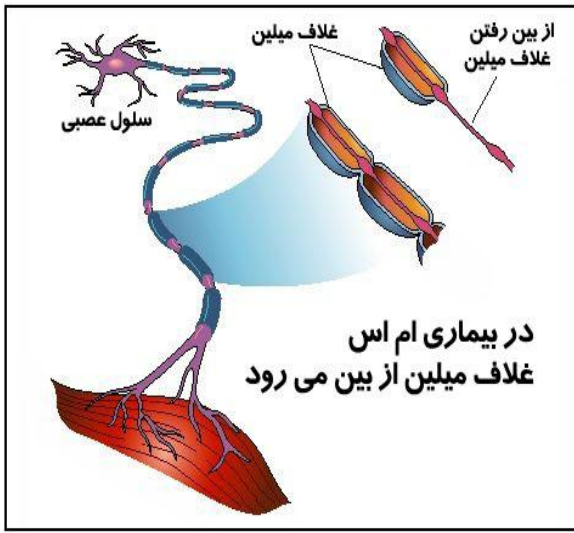


مولتیپل اسکلروزیس (Multiple sclerosis) یا MS ، نوعی بیماری مزمن و اغلب پیشرونده دستگاه عصبی مرکزی است که با از بین رفتن غشای میلین در برخی از اعصاب مغز و نخاع بصورت تکه‌های کوچک مشخص می‌شود. از بین رفتن غلاف میلین باعث اختلال در انتقال پیامهای عصبی است. در بالغین جوان بین ۲۰ تا ۵۰ سال شایعتر بوده و میزان ابتلا در زنان دو برابر مردان است. گرچه امروزه پزشکان روشهای متعدد و قابل اطمینانی برای تشخیص بیماری ام اس در اختیار دارند، اما هنوز کسی نمی‌داند که علت ایجاد این بیماری چه چیزی است.

بعضی از علائم اولیه خاص بیماران ام اس عبارتند از:

- اختلالات بینایی شامل کوری، دید دوگانه و اختلال در تنظیم دید
- درد در قسمتهای مختلف بدن
- بی اختیاری ادراری
- ضعف و بی حسی
- لرزش بدن
- سرگیجه

- خستگی به خصوص در هوای گرم
- گرفتگی عضلات
- اختلال در تعادل بدن
- فلجی
- مشکلات شناختی شامل اختلال در حافظه و اختلال در تمرکز فکر
- افسردگی
- تغییرات خلق و حالات پر خاشگراانه



آنچه که بیمار ام اس باید بداند :

داشتن استراحت کافی (خستگی یک علامت شایع ام.اس. است) استراحت کردن ممکن است کمک کند احساس خستگی کمتری بکنید.

ورزش: اگر ام.اس. خفیف تا متوسط داشته باشید ورزشهای آرویک منظم ممکن است مقداری کمکتان کند. فواید شامل بهبود قدرت، تون عضلانی، تعادل، هماهنگی، و بهبود افسردگی می باشد. شنا یک انتخاب خوب برای بیماران ام.اس. است که با گرما اذیت می شوند

مراقب گرما باشید. گرمای زیاد می تواند ضعف عضلانی شدید ایجاد کند وارد وان داغ یا سونا نشوید مگر کسی نزدیک شما باشد که در صورت نیاز شما را بیرون بکشد. اگر متوجه بدتر شدن علائم و نشانه ها بر اثر گرما شدید، تنها چند ساعت خنک شدن شما را به حالت طبیعی بر میگرداند .

مهارتهای زندگی:

فعالتهای طبیعی روزانه را به بهترین شکل ممکن حفظ کنید .

با دوستان و خانواده در تماس باشید .

به سرگرمی هایی که لذت می برید و قادر به انجامشان هستید ادامه دهید.

گر اسکروز مولتیپل توانایی شما را برای انجام چیزهایی که لذت می برید مختل می کند، با پزشکتان در مورد راههای احتمالی کنار زدن موانع صحبت کنید.