



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با بیماری ام اس (MS)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۵

کد پمفلت: PA-۰۴-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش علوم اعصاب بالینی - واحد آموزش سلامت

- تمام داروها و یا مکمل هایی که دریافت می کنید.

- سوال هایی که می خواهید از پزشک بپرسید.

همچنین می توانید جهت هرگونه سوال در زمینه بیماری خود به صفحه مجازی انجمن حمایت از بیماران ام اس در مشهد پیوندید.

آدرس صفحه مجازی اینستاگرام:

https://www.instagram.com/mashhad_ms

آدرس انجمن: مشهد- احمدآباد- خیابان قائم ۱۲- پلاک ۵۰



۰۵۱۳۸۴۴۶۳۴۷-۰۵۱۳۸۴۴۶۳۴۸

۰۵۱۳۸۳۳۱۰۶۵-۰۵۱۳۸۳۳۱۰۶۶

منابع:

- کتاب پرستاری برونر سودارث ۲۰۲۲ (مغز و اعصاب)

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* اگر در منزل ۲ طبقه زندگی می کنید، پیشنهاد می شود تا اقلامی که زیاد استفاده می شود، نظیر وسایل بهداشتی و وسایل شستشو، همگی در یک طبقه نگهداری شوند تا بدین ترتیب جابجایی بین طبقات به حداقل برسد.

* رژیم غذایی متعادل و کامل داشته باشید. یک رژیم غذایی سالم و متعادل منجر به حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن شما خواهد شد.

به نشانه های ام اس باید حساس بود و در صورت مشاهده آنها:

هرچه زودتر به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد.

از قطع خودسرانه دارو اجتناب کرد.

درمان را تاجایی که لازم است ادامه داد.

اقداماتی که شما می توانید، انجام دهید:

از آنجایی که جلسه ویزیت جلسه کوتاهی است، برای آن برنامه ریزی کرده و لیستی شامل موارد زیر تهیه کنید.

- توصیف کامل و با جزئیات از علائم تان

- اطلاعاتی از مشکلات پزشکی و بیماری هایی که در گذشته داشته اید.

- اطلاعاتی از مشکلات پزشکی و بیماری های والدین و خواهر و برادران



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری ام اس (MS) و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری ام اس (MS) چیست؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) که به اختصار به آن ام اس گویند، یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی (یعنی مغز و نخاع) می باشد در این بیماری به دلیل تشکیل پلاک روی مسیرهای انتقال دهنده پیام عصبی اختلالات حسی و حرکتی ایجاد می شود.

بیماری ام اس چه علائمی دارد؟

بیماران مبتلا به ام اس دچار علائم مختلفی می شوند. شما نمی توانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را نشان دهند. با این وجود بیماری ام اس با علائم زیر همراه است:

اختلالات بینایی - درد - ضعف و خستگی - بی اختیاری ادراری ناتوانی جنسی - صحبت نامفهوم - مشکل در بلع - مشکل در تفکر و عملکرد حافظه - سرگیجه - التهاب اعصاب چشمی - بی حسی یا سوزش موضعی - فلج - مشکلات شناختی - افسردگی

مواد غذایی مفید برای بیماران مبتلا به ام اس:

* چربی های امگا ۳ که در انواع ماهی ها و روغن کانولا، جوانه گندم، گردو، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود است.

* اسیدهای چرب امگا ۶ که در روغن های غیر اشباع گیاهی مثل: روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمانی و



و روغن آفتاب گردان موجود است.

* میوه ها، سبزی های تازه و تمیز (سبزی برگ سبز پر رنگ) و نوشیدنی شامل آب، آبمیوه طبیعی، چای گیاهی بجای چای معمولی مفید است.

* توصیه می شود رژیم غذایی کم نمک و کم چربی استفاده کنید.

مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به ام اس:

* غذاهای چرب خصوصا گوشت های چرب، تمام چربی های حیوانی و ماهی های پرچرب

* سس مایونز و تمام سس های دارای چربی زیاد

* فراورده های لبنی چرب

ورزش و ام اس:

ورزش می تواند به بیماران مبتلا به ام اس کمک کند تا علائم بیماری را بهتر تحمل کنند. لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنید:

- از انجام ورزش هایی که بیش از حد توان شماست، خودداری کنید.

- همیشه قبل از ورزش، بدن خود را گرم کنید.

- در پایان فعالیت ورزشی، سعی کنید با مصرف نوشیدنی های خنک و یا با استفاده از وسایل خنک کننده دمای بدن خود را کاهش دهید.



- در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید و خود را بیش از حد خسته نکنید.

- روی سطوح لغزنده از قبیل فرش و گلیم ورزش نکنید.

- سعی کنید بیرون از خانه و در یک مکان امن ورزش کنید.

- همیشه از استرس دوری کنید.

توصیه های خودمراقبتی در بیماران مبتلا به ام اس:

* محیط زندگی خود را خنک نگهدارید.

* علائم بیماری ام اس در محیط های گرم یا زیر دوش آب داغ تشدید می شود.

* سیگار کشیدن، عفونت ها و خستگی می تواند منجر به تشدید علائم بیماری شود.

* در زمان خستگی دراز بکشید و استراحت کنید.

* جهت پیشگیری از عفونت ادراری، مایعات فراوان بنوشید.

* جهت کنترل ادرار، مثانه خود را آموزش دهید و هر دو ساعت یکبار، مایعات بنوشید.

* توصیه می شود هر ۳۰ دقیقه یکبار به دستشویی بروید.

* کارهای روزانه خود را لیست و اولویت بندی کنید.

* صبح ها که توان بیشتری دارید به انجام کارهای خود اختصاص دهید.

