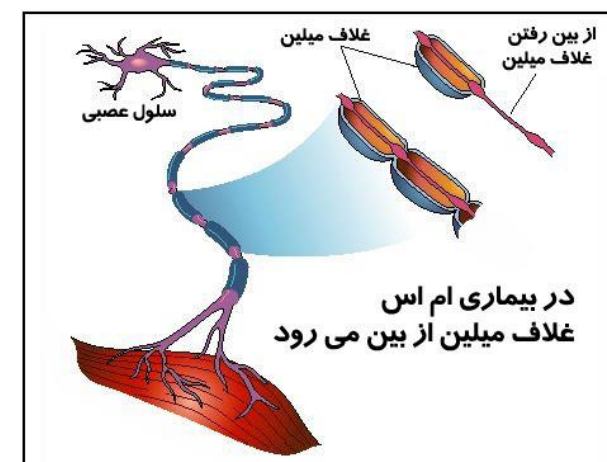


بیماری MS:

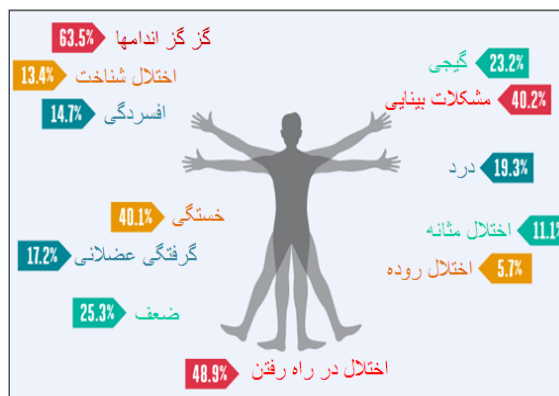
یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی است که در این بیماری پوشش محافظ اعصابی که در داخل و اطراف مغز قرار دارند تخریب می شود و باعث ایجاد طیف گسترده ای از علائم مانند از دست دادن کنترل عضلات هماهنگی بین آنها تا اختلالات در بینایی می گردد.



این بیماری در زنان شایع تر از مردان بوده معمولاً زنان سنین 20 تا 40 را بیشتر درگیر می کند. و در نقاطی از دنیا مانند اروپای شمالی و آمریکا نیز شیوع بیشتر دارد. افرادی که در خانواده خود بیمار

مبتلا به MS دارند ریسک بالاتری برای ابتلا دارند نسبت به افراد دیگر جامعه.

علائم بیماری:



اگر چه بیماران مختلف علائم مختلفی دارند و دو نفر پیدا نمی کنید که علائم مشابه داشته باشند اما بیشتر بیماران یک یا چند علامت اولیه این بیماری را که در زیر به آن اشاره شده بیشتر تجربه می کنند.

اختلالات بینایی، درد، بی اختیاری ادراری، ضعف لرزش، خشنگی، گرفتگی عضلات که به صورت جمع شدن پاها و خم شدن زانو است. مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، سرگیجه، اختلال در تعادل بدن، بی حسی، سوزش موضعی، افسردگی، بی

اختیاری ادراری، حساسیت به گرما که معمولاً باعث بیشتر شدن علائم می گردد.

از علائم اصلی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

دو بینی و تاری دید، احساس سوزن سوزن شدن، گیجی، عدم تعادل یا کرختی، مشکلات در ایستادن، عدم کنترل در تخلیه ادرار

مراقبت و درمان:

پایه روی باعث بهبود وضعیت راه رفتن می شود.

استفاده از کیسه آب گرم می تواند در کاهش اسپاسم عضلات مفید باشد. از حمام آب داغ به دلیل خطر سوختگی ناشی از فقدان حس و افزایش نشانه های مربوط به بالا رفتن دمای بدن باید اجتناب کرد.

جهت کنترل مثانه هر 2 ساعت یکبار مقدار معینی آب بنوشید و نیم ساعت بعد جهت دفع ادرار اقدام کند. برای جلوگیری از زخم های فشاری و وضعیت عضلات تنفسی مراقب سلامت پوست باشید و سرفه و ورزش را انجام بدهید.



بیمارستان شهید محمدی

بیماری MS

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

ثریا محمودآبادی

منابع:

برونر سوارث 2014

بهار 1394

بازنگری: بهار 1395

تایید کمیته آموزش به بیمار تایید مسئول علمی بخش

- غذاهای بسیار شیرین، کیک، آبنبات

- غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، گوجه فرنگی، گندم، مواد غذایی با رنگ های افزودنی مثل نوشابه ها، کنسرو ها.

- سس های مایونز و تمام سس های دارای چربی زیاد.

مواد غذایی مفید برای بیماران MS:

- چربی های امگا 3 و امگا 6 منبع غذایی اصلی باشد. اسیدهای چرب امگا3 در انواع ماهی به خصوص ماهی ساردین و ساعون است.

- سبزیجات برگ سبز و روغن کبد ماهی

- مایعات : آب تازه و تصفیه شده 2 لیتر در روز سایر چای های گیاهی به جای چای معمولی.

- میوه ها و سبزی های تازه و تمیز

- سبزی های دارای برگ سبز پررنگ

مراقبت در منزل:

بسیاری از بیماران به فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی و ویزیت روانپزشکی نیاز دارند این درمان ها را درمان های مکمل نیز می نامند که باعث تکمیل و تقویت درمان های دارویی می گردد. از فیزیوتراپی جهت بدست آوردن عملکرد اولیه عضلات استفاده می گردد تا عضلات بتوانند دوباره مثل قبل عمل خود را انجام دهند.

انجام بعضی از تمرینات ورزشی و اغلب استفاده از تحریک الکتریکی برای افزایش قدرت و توانایی حرکات در این موارد توصیه می گردد.

در کار درمانی اغلب توصیه می گردد که از وسایل خاصی مانند وسیله گرفتن، مداد یا خودکار، شانه ها یا برس های مخصوص و از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام بهره گرفته شود.

از غذاهای زیر اجتناب کنید:

- غذاهای چرب خصوصا گوشت چرب و تمام چربی های حیوانی فراورده های لبنی پرچرب

--	--