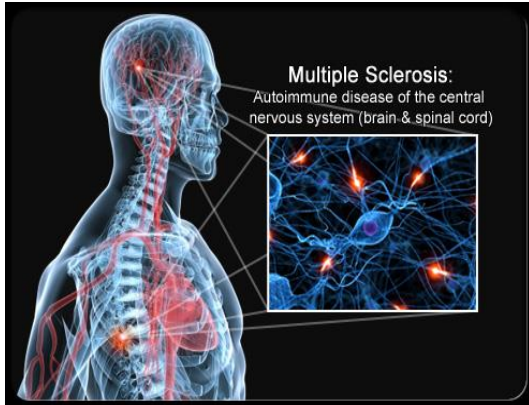




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی مولتیپل اسکلروزیس (MS)



Multiple Sclerosis:
Autoimmune disease of the central
nervous system (brain & spinal cord)

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تأیید کننده :

دکتر مهسا عبدالله ثیان مقدم
متخصص بیماری های مغز و اعصاب
کد محتوا : ۳۳
گروه هدف : بیماران
پاییز ۹۸



• هر وقت احساس خستگی کردید ، استراحت نمایید .
• گاهی لازم است از وسایل کمکی مثل عصا ، واکر ، ویلچر
برای حفظ تعادل و وسایل توانبخشی برای کمک به حس
بینایی و شنوایی خود استفاده نمایید .
• برای جلوگیری از احساس گرمای زیاد ، از لباسهای خنک و
رنگهای روشن استفاده کنید و در معرض نور شدید خورشید
قرار نگیرید .

**تا حدالامکان از فشارهای عصبی و اضطراب و استرس و
خستگی شدید و گرسنگی مفرط و قرار گرفتن در معرض
گرمای شدید و دوش آب گرم و سونا پرهیز کنید .
ابتلا به ام اس به معنی ناتوانی نیست : ممکن است شما قادر
به انجام بعضی از کارهای روزانه خود نباشید و احساس
خستگی و ضعف عضلانی داشته باشید ، این مسئله گاهی
باعث تشویش و نگرانی و حتی افسردگی می شود .**

بنابراین مراقب سلامتی روانی خود باشد و با پیگیری برنامه
های درمانی و داروها ، نتایج مثبت آن را در زندگی خود
مشاهده کنید .

آدرس انجمن MS بجنورد
بجنورد - خیابان طالقانی شرقی - نرسیده به پارک
شهر - روبروی پیتزا کندز
۰۵۸ - ۳۲۲۵ ۵۹۲۲

منابع:

- ❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۸
- ❖ <http://darman.tums.ac.ir>
- ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت
۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir
- ❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰
- ❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر :
www.imamhasan.nkums.ac.ir



• هر وقت احساس ناراحتی کردید ورزش را متوقف
کنید . از گرم شدن بیش از حد در هنگام ورزش یا دوش
آبگرم خودداری کنید زیرا موقتا علایم را تشدید میکند
تغذیه :

• از مواد غذایی حاوی میوه ها و سبزیجات تازه برگ سبز
تیره و جوانه ها بخصوص جوانه یونجه در رژیم غذایی
خود استفاده نمایید

• مواد حاوی امگا ۳ شامل انواع ماهی ، روغن سویا ، لوبیا،
جوانه گندم و گردو (۳ عدد گردو روزانه) مصرف کنید.

• مواد حاوی امگا ۶ شامل انواع روغن کنجد و زیتون ، مغز
تخمه ی آفتابگردان، گوشت بوقلمون و گردو را در برنامه
غذایی خود قرار دهید.

• ۸ لیوان آب در روز بنوشید همچنین آب میوه تازه را به
میزان کافی مصرف نمایید.

• مصرف مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها
، مواد غذایی حساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی و
بادمجان را کاهش دهید . الکل ، کولا و چای پررنگ
مصرف نکنید .

• از مصرف غذاهای پرچرب مثل گوشتهای چرب ، لبنیات
پرچرب ، انواع سس های چرب و غذاهای بسیار شیرین
پرهیز کنید .

• غذاهای شور و پر نمک را به خصوص در صورتی که تحت
درمان با داروی کورتون هستید، از رژیم غذایی حذف کنید.
• در کل رژیم غذایی کم چرب و پرهیز از غذای سنگین و
غذاهای داغ در کاهش عوارض ناشی از ام اس موثر می
باشد .

نکات قابل توجه:

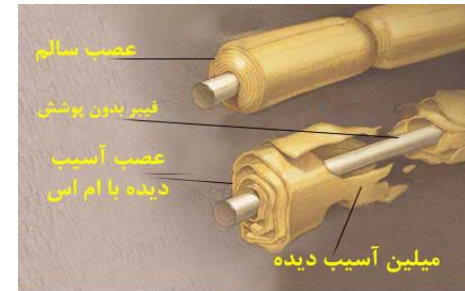
• ام اس باعث اختلال در باروری و حاملگی نمی شود ، در
صورت حاملگی حتماً به پزشک اطلاع دهید و درمان خود
را تحت نظر پزشک ادامه دهید .

• از محیط های پر استرس و اضطراب آور دوری کنید .
• الکل و سیگار را ترک کنید ، این عادت خطر ناک موجب
پیشرفت بیماری ام اس می شوند .



مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) چیست ؟

- ❖ مولتیپل اسکلروزیس یا بیماری ماه رویان حمله سیستم ایمنی بدن به قسمت های از اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) می باشد.
- ❖ در ام اس (ماده پوشاننده سلولهای عصبی) (میلین) که در انتقال پیام های عصبی در طول رشته های عصبی نقش دارد آسیب می بیند. اگر آسیب میلین جزئی باشد پیامهای عصبی با اختلالات کمتری منتقل می شوند و اگر آسیب میلین زیاد باشد بافت اسکار مانند (زخم مانند) جایگزین میلین می شود و از اینرو انتقال پیامهای عصبی ممکن است بطور کامل قطع شود.



- ❖ این بیماری بیشتر در افراد جوان ۲۵-۳۰ سال رخ میدهد ولی گاهی زودتر یا دیرتر از این سنین نیز رخ می دهد. در زنان شایع تر بوده، به ازای هر مرد، سه زن مبتلا هستند.

* علت بیماری ام اس چیست ؟

- علت دقیق این بیماری معلوم نیست ولی بعضی از عوامل در بروز آن تاثیر دارند. مانند :
- عوامل عفونی (ویروسها)
- عوامل ژنتیک
- آب و هوا (در آب و هوای معتدل بیشتر از آب و هوای مناطق گرم استوایی است)

۱

- نژاد (در سفید پوستان بیشتر است)
- استرسها و فشارهای عصبی و نگرانی و خود خوری
- عدم دریافت ویتامین D کافی از خورشید
- استعمال دخانیات، آلودگی هوا و تغذیه نیز موثر می باشد.

علائم بیماری ام اس چیست ؟

علائم بیماری بسته به منطقه تخریب میلین در مغز و نخاع در افراد مختلف و حتی در یک فرد در زمان های مختلف متفاوت است.

(بیماری هزار چهره) علائم شامل :

ضعف و خستگی، بی حسی و کرختی به خصوص در اندام تحتانی، تاری دید و دو بینی اشکال در تعادل، تغییر خلق مانند افسردگی، اشکال در صحبت کردن، لرزیدن یا رعشه، درد یا گرفتگی عضلانی، اشکال در حافظه و مشکلات جنسی. علائم به طور ناگهانی شروع و چند روز یا چند هفته ادامه می یابد و دوباره ناپدید می شود و شایع ترین شکل ام اس به صورت عود علائم و بهبود علائم می باشد. اکثر مواقع ما بین دو حمله بیماری پیشرفت نمی کند و حالت و شرایط بیمار ثابت می ماند.

تشخیص بیماری :

تشخیص نهایی بیماری با ام آر آی مغز و گاهی نمونه گیری از مایع مغزی نخاعی انجام میشود

درمان :

این بیماری فعلا درمان قطعی و کامل ندارد، درمان های موجود در بهبود وضعیت زندگی بیماران موثر می باشند.

امروزه سه نوع درمان برای ام اس وجود دارد :

۱- درمان حملات

در زمان شروع حملات توسط متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان بستری شده و معمولاً از متیل پردنیزولون تزریقی استفاده می شود.

۲

در زمان بستری و مصرف این دارو، رژیم کم نمک و پرپتاسیم (مثل موز، پرتقال، کیوی، گوجه فرنگی، بادام و خرما و انگور) استفاده کنید همچنین مواد غذایی با کلسیم بالا (لبنیات کم چرب) و قند پایین استفاده کنید.

۲- درمان اساسی بیماری :

داروهای تعدیل کننده سیستم ایمنی استفاده شده که تعداد دفعات عود بیماری و طول مدت عود را کاهش می دهد، داروهای آن شامل :

آونکس و سینووکس، ریپف، اکستاویا و ...) با دستور پزشک معالج استفاده می شود.

تقریباً تمام بیماریات به هنگام مصرف این داروها تب خفیف، ضعف عمومی، سردرد، درد عضلانی و گاهی تهوع را تجربه می کنند که با مصرف تب استامینوفن بدون کدئین و ایبوپروفن ۴ ساعت قبل و بعد از تزریق دارو می توان این عوارض را کاهش داد

۳- درمان علائم بیماری :

درمان علائم بیماری مثل یبوست، افسردگی، خستگی و ... که با درمان های دارویی و غیر دارویی (ورزش، طب سنتی، فیزیوتراپی و ماساژ، گفتار درمانی) می باشد.

❖ ورزش کنید :

ورزش علاوه بر بهبود وضعیت جسمی شما، روحیه ای شاداب تر به شما می بخشد، شما را فعال و پر انرژی می کند و از اضطراب شما می کاهد.

• قبل از شروع ورزش، با پزشک مشورت و برای ورزش خود برنامه ریزی کنید. قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید. در فضای امن و بی خطر که امکان لغزندگی ندارد ورزش کنید.

• از ورزشهای نشاط آور و لذت بخش استفاده کنید. پیاده روی، یوگا و شنا مفید هستند.

۳