

## مولتیپل اسکلروزیس (MS)

بیماری ام اس یک بیماری خودایمنی است. عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با عوامل خارجی همچون عفونت است. در بیماری ام اس بدلیل اختلال سیستم ایمنی، این سیستم بر علیه میلین سلول عصبی که یک عامل خودی است فعال شده و سلول های ایمنی به میلین حمله کرده و باعث آسیب آن میشود، این آسیب میتواند باعث از بین رفتن میلین شود که به این نقاط آسیب دیده پلاک یا اسکلروز گویند. پلاک ها باعث اختلال در فعالیت سیستم عصبی میشوند.



### عوامل تشدید کننده

آسیب دیدگی های جسمی، عفونت، تنیدگی های روحی، حاملگی، خستگی، افزایش درجه حرارت بدن و محیط

### تظاهرات بالینی:

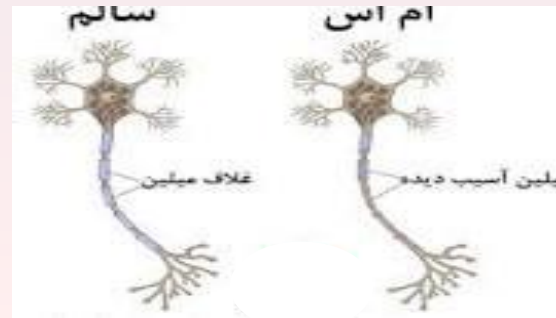
2

➤ اختلالات حسی: کاهش حس درد و لمس، سوزن سوزن شدن، کرختی، احساس سرما، از دست رفتن بینایی به صورت گذرا، تاری دید، دوبینی

➤ اختلالات حرکتی: سفتی و گرفتگی عضلات، لرزش اندام، ضعف عضلات

➤ اختلالات شناختی: اختلال در کار حافظه، توجه و تمرکز

➤ اختلالات تعادل: عدم تعادل در راه رفتن، سرگیجه، اختلال در انجام حرکات هماهنگ



### آموزش های لازم برای بیماران ام اس

#### (بهبود تحرک جسمی)

➤ توصیه می شود به طور مرتب ورزش کنید این نوع فعالیت قدرت عضلانی شما را حفظ میکند. ورزش های هوازی (پیاده روی سریع، شنا، ورزش های مقاومتی، ایروبیک) برای شما بسیار مفید است.

➤ ورزش باید در حد توان شما باشد و باعث خستگی شدید نشود.

➤ توصیه می شود دوره های متناوب از استراحت در زمان فعالیت روزانه داشته باشید. هرگاه احساس خستگی

3

کردید از دوره های کوتاه استراحت و ترجیحا دراز کشیدن استفاده کنید.

### اگر اختلال در تعادل دارید به نکات زیر توجه کنید:

- ❖ قبل از نشستن روی صندلی از سالم بودن پایه های صندلی اطمینان داشته باشید.
- ❖ تغییرات کوچکی در منزل مانند تعبیه دستگیره کنار در ورودی و را پله انجام دهید.
- ❖ از عصا و واکر در صورت لزوم استفاده نمایید.
- ❖ در صورت افسردگی و اضطراب حتما پزشک خود را مطلع سازید زیرا علائم با مصرف دارو یا روان درمانی تجویز شده توسط پزشک بهبود می یابد.

### بهبود عملکرد حسی و شناختی

- ❖ توصیه می شود در صورت وجود دوبینی از محافظ یا عینک برای جلوگیری از انتقال تکان های بینایی استفاده کنید.
- ❖ توصیه می شود در کلاس هایی که در مراکز توانبخشی بصورت فردی برگزار میشود، شرکت نمایید.



4



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریستان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

## مولتیپل اسکلروزیس (MS)



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: متخصص نورولوژی

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

منابع: 1- هندبوک آموزش به بیمار کانیهو فام ماری، تهران: جامعه نگر، 1396.

2- پرستاری داخلی جراحی پروتز و سوندات، بیمارهای اعصاب، تهران: جامعه

نگر، 1396.

### توصیه های مهم :

مصرف سیگار و قلیان باعث تشدید علائم و عدم کنترل بیماری شما میشود. جدا از مصرف این موارد پرهیز کنید.

از حمام داغ بدلیل خطر سوختگی ناشی از فقدان حس و وخیم شدن نشانه هادر اثر بالا رفتن دمای بدن خودداری کنید.

در صورت مشکل در تعادل هنگام راه رفتن به پاهای خود نگاه کنید تا از خطر زمین خوردن جلوگیری شود.

### بهبود عملکرد کنترل مثانه و روده

- روزانه یک و نیم تا دو لیتر مایعات مصرف نمایید تا از بیبوست جلوگیری شود.
- توصیه میشود نشانه های درد، اشکال در دفع و یا داشتن دفع کمتر از دو بار در هفته را به پزشک یا متخصص گوارش اطلاع دهید.
- نوشیدن مایعات به میزان کم اختلالات ادراری را بدتر میکند در نتیجه ادرار غلیظ میشود این مساله مثانه را تحریک میکند و باعث میشود انقباضات مثانه بیشتر شود.

### مواد غذایی مضر برای بیماران ام اس

هیچ ماده مشخصی در مطالعات با بیماری ام اس مرتبط نبوده و توصیه های زیر در حد مطالعات اولیه است.

قهوه، الکل، نوشابه و چای

### مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس

- ❖ تغذیه سالم داشته باشید و وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ مصرف ویتامین های سی - بی - ای حتما با نظر پزشک
- ❖ مصرف چربی های امگا 3 و امگا 6
- ❖ منبع اصلی امگا 3 شامل : گردو، سبزیجات و روغن کبد ماهی
- ❖ منبع اصلی امگا 6 شامل : روغن های غیر اشباع مانند روغن ذرت، سویا، آفتابگردان
- ❖ مصرف میوه ها و جوانه ها