



MS

MULTIPLE SCLEROSIS



www.atiehhospital.ir

تهیه و تنظیم: مریم شیرین - پرستار بخش رز

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

نکاتی در مورد مراقبت از بیماران مبتلا به MS
این بیماران در ابتدا به حمایت خوب و کامل خانواده، دوستان و
اعضاء تیم درمانی احتیاج دارند.

- انتخاب یک روش سالم برای زندگی
- مصرف داروهای تجویز شده
- برنامه منظم برای فعالیت های فیزیکی و ورزش
- داشتن استراحت و اجتناب از فعالیت های زیاد در محیط های بیرون
- حمام آب داغ و سونا نگیرید در زمان خستگی به حالت درازکش دربیایید و استراحت کنید.
- ورزش های کششی انجام دهید.
- از توالت فرنگی با جایگاه بلندتر استفاده کنید.
- برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان و ویتامین C
- کارهای روزانه تان را لیست وار بنویسید تا صبح که توان بیشتری دارید کارهای مهم تر را انجام دهید.
- دکوراسیون منزل را تغییر دهید و آن را امن تر نمایید و وسائل مورد نیاز را در دسترس قرار دهید.
- اضافه وزن نداشته باشید.
- ورزش های هوازی نظیر پیاده روی سبک و دو چرخه سواری و شنا توصیه می شود.
- آرامش و پرهیز از اضطراب
- انجام فعالیت های فکری به صورت حل کردن جدول و بازی شطرنج توصیه می شود.
- انجام فیزیوتراپی منظم و آب درمانی در صورت صلاحدید پزشک معالج

می دهد کدام قسمت از دستگاه عصبی مرکزی مغز و نخاع میلین اش را از دست داده است. اگر این شیوه به تشخیص قطعی نرسید از روش های دیگری که بسته به صلاحدید پزشک معالج دارد استفاده خواهد شد.



درمان بیماری MS چیست؟

هنوز درمان قطعی برای MS پیدا نشده است امروزه ترکیب درمان دارویی و درمان فیزیکی برای کاهش علائم و یا حتی به مرحله نهفته بردن بیماری توصیه می شود استفاده از داروهای استروئیدی مثل متیل پردنیزولون و پردنیزولون در موارد حمله حاد برای پیشگیری نسبی از حملات، اینترفرونها در دو دهه اخیر کمک شایانی به تعویق انداختن حملات می کنند.

نکاتی در مورد تغذیه بیماران مبتلا به MS

هنوز ثابت نشده است که چه غذایی در این بیماری مضر یا مفید است اما به نظر می رسد:

- پرهیز از گوشت قرمز و مصرف بیشتر روغن های مایع خصوصاً روغن آفتابگردان کمک کننده است.
- کمبود ویتامین D را با رژیم غذای جبران نمایید.
- روغن هسته انگور و روغن کانولا کالزون مفید می باشد.
- چربی حیوانی، fast food و مواد دارای افزودنی مضر هستند.
- ریسک ابتلا به این بیماری در افراد سیگاری بیشتر از دیگران است.

بیماری MS چیست؟

یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی است در این بیماری پوشش محافظ غلاف مغز و نخاع تخریب می شود که این خود باعث طیف گسترده ای از علائم مثل از دست دادن کنترل عضلات و هماهنگی بین آنها تا اختلالات بینایی می شود.

علت بروز MS چیست؟

تاکنون دلیل پیدایش این بیماری مشخص نشده ولی به نظر می رسد عواملی مانند یک ویروس ممکن است باعث تحریک سیستم ایمنی شده و بدن را وادار به تولید پادتن هایی کند که به اشتباه به عناصر خودی حمله می کند.

ارث و فاکتورهای جغرافیایی نیز از علل دیگر بروز MS می باشد به نظر می رسد که هرچه به سمت قطبین بیشتر برویم شیوع بیماری بیشتر شود.

علائم MS چیست؟

علائم این بیماری بیشتر در سنین ۲۰-۴۰ سالگی بروز می کند که در خانم ها شایع تر از آقایان است. چگونگی پیشرفت آن به جایی که پلاکها در دستگاه عصبی مرکزی قرار گرفتند بستگی دارد.

- علائم حسی، حرکتی
- بینایی، دو بینی، تاری دید
- علائم شبیه کرختی
- سوزن سوزن شدن صورت، دستها و پاها
- اختلال در تعادل، لرز
- گیجی
- اختلال در بلع یا اختلال در صحبت کردن و گاهی از دست رفتن کنترل مثانه هم در MS مشاهده می شود.

چگونه بیماری MS تشخیص داده می شود؟

معمولاً وقتی بیمار جوانی علائم حسی و حرکتی دارد پزشک MRI را توصیه می کند زیرا بهترین وسیله ای است که نشان