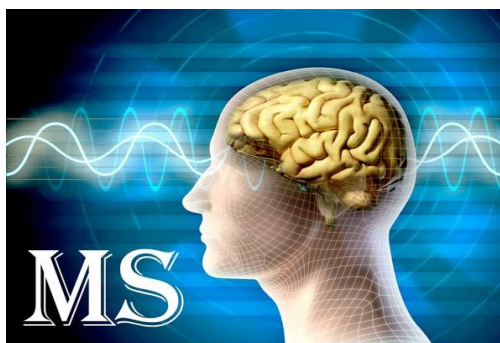




آموزش به بیمار

بیماری MS



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۲

از غذاهای زیراجتناب کنید:

غذاهای چرب خصوصاً گوشت چرب و تمام چربی های
حیوانی فراورده های لبنی و پرچرب
غذاهای بسیار شیرین کیک، آبنبات

غذاهای حساسیت زامتل تخم مرغ گوجه فرنگی گندم
مواد غذایی بارنگ های افزودنی مثل نوشابه هاکنسروها
سس های مایونز و تمام سس های دارای چربی زیاد

مواد غذایی مفید برای بیماران:ms

چربی های امگا ۳ و امگا ۶ منبع غذایی اصلی باشد
اسیدهای چرب امگا ۳ در انواع ماهی به خصوص ماهی
ساردین و ساعون است

سبزیجات برگ سبز و روغن کبدماهی

مایعات: آب تازه و تصفیه شده ۲ 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

منابع:

پروفر سود ارث ۲۰۱۴

مراقبت در منزل:

بسیاری از بیماران به فیزیوتراپی کاردرمانی 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 کاردرمانی 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.

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 معمولا زنان سنین ۲۰ تا ۴۰ را بیشتر درگیر می کند

و در نقاطی از دنیا مانند اروپای شمالی و امریکا شیوع بیشتر دارد افرادی که در خانواده خود بیمار مبتلا به ms دارند ریسک بالاتری برای ابتلا دارند نسبت به افراد دیگر جامعه دارند.

علائم بیماری:

اگرچه بیماران مختلف علائم مختلفی دارند 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 گرفتگی عضلات که به صورت جمع شدن پاهو 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 معمولا باعث بیشتر شدن علائم می گردد.

از علائم اصلی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

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

مراقبت و درمان:

پیدا روی باعث بهبود وضعیت راه رفتن می شود استفاده از کیسه اب گرم می تواند در کاهش اسپاسم عضلات مفید است از حمام اب داغ به دلیل خطرسوختگی ناشی از فقدان حس و افزایش نشانه های مربوط به بالا رفتن دمای بدن باید اجتناب کرد جهت کنترل مثانه هر ۲ ساعت یکبار مقدار معینی اب بنوشید و نیم ساعت بعد جهت دفع ادرار اقدام کنید برای جلوگیری از زخمهای فشاری و وضعیت عضلات تنفسی مراقب سلامت پوست باشید و سرفه و ورزش را انجام دهید.

