

❖ تعریف

بیماری ام اس یک بیماری ناتوان کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرارداده و باعث از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود.



در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می بینند، که به این اختلال بیماری خودایمنی می گویند.

بیماری های خودایمنی بیماری هایی هستند که در آنها سیستم ایمنی بدن که وظیفه شان حفاظت از بدن و نابود کردن آسیب رسان های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباها شروع به حمله به بافت های بدن می نمایند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کارافتادگی آنها می شود.



❖ آموزش به بیمار جهت استفاده بهینه از محیط زندگی:

- محیط باید آرام باشد، محیط منزل خود را خلوت نگه دارید.
- در انجام فعالیت های خود عجله نکنید.
- از حمام گرفتن های طولانی مدت با آب داغ و هم چنین مسافرت، در هوای گرم به ویژه در گرم ترین ساعات روز خودداری کنید.



❖ آموزش در بیماران دچار اختلال حرکتی:

- هنگام پوشیدن لباس بنشینید و ابتدا لباس را در طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است بپوشید.
- از وسایل کمکی جهت حرکت استفاده کنید.
- اشیای سنگین را به جای بلند کردن بلغزانید.
- از قاشق دسته بلند و مسواک برقی استفاده کنید.

از نظر فکری و بدنی تا حد امکان خود را فعال نگه دارید و ورزش های انبساط فکری و عضلانی را یاد بگیرید.

❖ آموزش جهت کنترل یبوست:

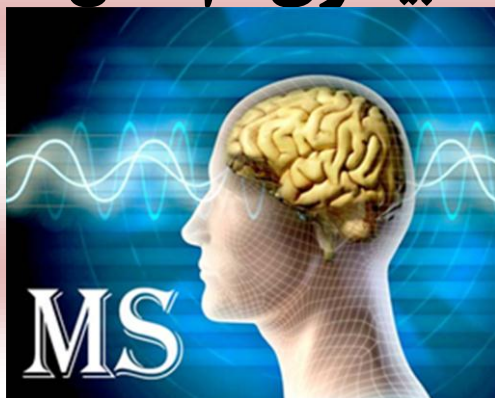
- برنامه ای برای تنظیم روزانه اجابت مزاج داشته باشید. (مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از صبحانه).
- مایعات به میزان کافی مصرف کنید حداقل ۲ لیتر در ۲۴ ساعت. (۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز بیاشامید).
- از تنقیه و مصرف داروهای مسهل حتی الامکان بپرهیزید.
- ورزش و تحرک از پیدایش یبوست پیشگیری می کند.
- شنا و دوچرخه ثابت بسیار مفید هستند.
- مصرف غذاهای فیبردار (مانند سبزیجات و میوه ها) در رژیم غذایی مفید می باشد.



❖ آموزش جهت نحوه برخورد با اختلال مثانه و مشکلات ادراری:

- زمان منطقی را برای دفع ادرار در نظر بگیرید. (مثلاً هر دو ساعت یکبار).
- مثانه را تا حد امکان خالی کنید.
- هر دو ساعت یکبار مقدار معینی مایع بنوشید و سعی کنید بعد از نیم ساعت ادرار خود را دفع کنید.
- از مصرف مایعات پس از شام به جهت کاهش تعداد دفعات نیاز به تخلیه مثانه در طول شب خودداری نمایید.
- از خوردن مایعاتی که حاوی کافئین، شکر، الکل هستند خودداری کنید، این مواد باعث کاهش مایعات در سیستم ادراری می شوند.

مراقبت از خود در بیماری ام. اس



شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: ۱۷۱ . ۰۰ . QM.SH.PA

عنوان	عفونت ریه
تهیه کننده	فاطمه رادبه (سوپروایز آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد)

❖ آموزش در رابطه با کاستن خستگی:

- تحرک کافی داشته باشید برنامه تمرینی منظم می تواند باعث افزایش سطح انرژی و کاهش هیجانات شود.
- ضمن مشورت با پزشک تمریناتی را انتخاب کنید که متناسب با شرایط جسمانی شما بوده و منجر به افزایش بیش از حد حرارت بدنی شما نشود.
- در طول روز به صورت متناوب حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه استراحت داشته باشید.
- از قرار گرفتن در مناطق گرم خودداری کنید، حرارت موجب افزایش علائم خستگی می شود. توصیه می شود در فضای خنک قرار بگیرید؛ دوش آب سرد بگیرید و از وسایل خنک کننده، لباس های سبک استفاده کنید.

منابع:

آموزش به بیمار و خانواده تألیف فاطمه غفاری - زهرا فتوکیان

❖ آموزش جهت بهبود بینایی:

- پوشش چشمی که به تناوب از چشمی به چشم دیگر به مدت چند ساعت گذاشته می شود معمولاً باعث بهبود دوبینی می شود.
- کاهش بینایی را می توان تحت نظر پزشک مربوطه به کمک لنز اصلاح کرد.
- درد پشت چشم با داروهای کورتون تجویز شده توسط پزشک بسیار کمتر می شود، پس حتماً به موقع مصرف شود.

❖ راه های تقلیل سفتی عضلات:

- در صورت بروز و تغییر شکل مفصلی یا گرفتگی شدید عضلات می توانید از حوله گرم استفاده نمایید ولی زیاد داغ نباشد.
- با اجازه پزشک تمرینات ورزشی به خصوص ورزش اندام را روزانه جهت تقویت عضلات به صورت متناوب استفاده کنید.

