



دانشگاه علوم پزشکی گیلان  
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

## مولتیپل اسکلروزیس MS

گروه هدف: جوانان و بزرگسالان



تهیه کنندگان گروه آموزش به بیمار  
پاییز ۱۳۹۵

- ✓ جهت کنترل ادرار مثانه خود را آموزش دهید . هر ۲ ساعت یکبار مایعات بنوشید و هر سی دقیقه یکبار به دستشویی بروید .
- ✓ کارهای روزانه خود را لیست و اولویت بندی کنید .
- ✓ صحبها که توان بیشتری دارید به انجام کارهای خود اختصاص دهید.
- ✓ اگر در خانه ای دو طبقه زندگی می کنید ، پیشنهاد می شود تا اقلامی که زیاد استفاده می شود نظیر وسایل بهداشتی ، وسایل شستشو ، همگی در یک طبقه نگهداری شوند تا بدین ترتیب جابجایی بین طبقات به حداقل برسد.



منبع:

کتاب پرستاری برونر - سودارث

### غذاهای مضر برای بیماران مبتلا به MS

- ✓ غذاهای چرب خصوصا گوشتهای چرب و تمام چربیهای حیوانی
- ✓ فراورده های لبنی چرب
- ✓ سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد
- ✓ غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی ، بادمجان ، مخمر نان ، مواد غذایی با رنگ های افزودنی مثل نوشابه ها ، کنسروها.
- ✓ غذاهای بسیار شیرین ، کیک ، آبنبات و...
- ✓ قهوه ، الکل ، کولا و چای
- ✓ برای اطلاعات بیشتر با پزشک خود و کارشناس تغذیه مشورت کنید.

### انجام چه مراقبتهایی در بیماران مبتلا به MS ضروری است

- ✓ محیط زندگی خود را خنک نگهدارید . بیماری MS در محیط های گرم مانند سونا یا زیر دوش آب داغ تشدید می شود .
- ✓ سیگار کشیدن ، عفونت و خستگی نیز می تواند منجر به تشدید علائم بیماری شود.
- ✓ موقع خستگی دراز بکشید و استراحت کنید.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان بنوشید.

## در مورد بیماری MS چه می دانید

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام اس (MS) می گویند یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی ( یعنی مغز و نخاع ) می باشد. فرد مبتلا به ام اس باید خود را از نومییدی ، هراس و نگرانی حفظ کند. برای او فاجعه رخ نداده است.

## بیماری MS چه علائمی دارد

بیمار مبتلا به MS دچار علائم مختلفی می شود ، شما نمی توانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را نشان دهند . با این وجود بیماری MS با علائم زیر همراه است.

- اختلالات بینایی
- درد
- ضعف و خستگی
- لرزش
- بی اختیاری ادراری
- ناتوانی جنسی
- صحبت کردن بطور نامفهوم
- مشکل در بلع
- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه
- سرگیجه

- بی احساسی یا سوزش موضعی
- فلج
- مشکلات شناختی
- افسردگی

## ورزش در بیماران مبتلا به MS چگونه است

ورزش می تواند به افراد مبتلا به MS کمک کند تا علائم بیماری را بهتر تحمل کنند . لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنید:

- ✓ از انجام ورزشهایی که بیش از حد توان شماست خود داری کنید.
- ✓ همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.
- ✓ در پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنی های خنک و یا با استفاده از سایر وسایل خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید .
- ✓ در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید . هیچ وقت خود را بیش از حد خسته نکنید .
- ✓ روی سطوح لغزنده از قبیل فرش یا گلیم ورزش نکنید ، سعی کنید بیرون از خانه و در یک مکان امن ورزش کنید.
- ✓ هر زمان احساس ناخوشی یا گرما کردید ، از فعالیت دست بردارید .

- ✓ همیشه از استرس دوری کنید.

## غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به MS

- ✓ چربی های امگا-۳ که در انواع ماهیها و روغن کانولا ، جوانه گندم ، گردو ، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود می باشد .
- ✓ اسیدهای چرب امگا-۶ که در روغن های غیر اشباع گیاهی مثل روغن ذرت ، روغن کانولا ، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد .
- ✓ میوه ها و سبزیهای تازه و تمیز ( سبزیهای دارای برگ سبز پر رنگ )
- ✓ نوشیدنیهای چون آب ، چایهای گیاهی بجای چای معمولی و آبمیوه رقیق .

