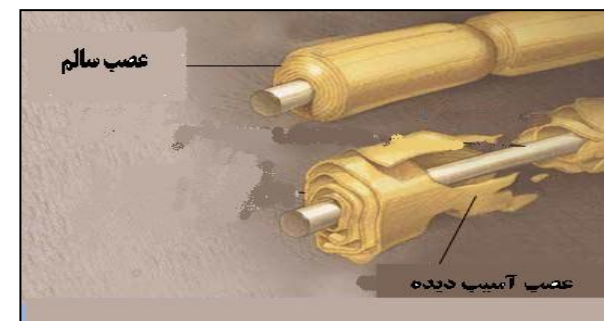




دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

## مولتیپل اسکلروز (آموزش به بیمار)



تهیه کننده:

فاطمه قاندرشرف - کارشناس پرستاری

فروردین ۹۷

ویرایش دوم بهار ۹۸

### مولتیپل اسکلروز

بیماری سیستم عصبی و یک بیماری التهابی است. که در آن پوشش اطراف طناب نخاعی و عصب بینایی به نام میلین از بین می رود و این باعث می شود که پیام عصبی در طول عصب به خوبی منتقل نشود. سن شایع بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی و جنس شایع زنان بیشتر از مردان است.

### علت بیماری

با توجه به تحقیقات گسترده در کشورهای پیشرفته جهان هنوز علت بیماری ناشناخته است اما ارتش، مشکلات سیستم ایمنی افراد و منطقه جغرافیایی می تواند موثر باشد.

### نشانه های شایع

نشانه های عضلانی مثل بی حس شدن و حالت سوزنی در عضلات، ضعف و سفتی عضلانی، درد و فلج چهارطرفه بدن و در مراحل پایانی ممکن است در نشستن و ایستادن و راه رفتن تعادل نداشته باشند.

نشانه های بینایی مثل: تاری دید و دوبینی و از دست دادن بینایی نشانه های روانی مثل: خستگی و افسردگی

خستگی ناتوان کننده ترین نشانه است که با افسردگی، هوای گرم و کم خونی بیشتر می شود اما با درمان موثر افسردگی و دوری از هوای گرم و درمان کم خونی و همچنین انجام فیزیوتراپی خستگی شما کنترل می شود.

### تشخیص

**بسته به نظر پزشک معالج شما ممکن است انجام دادن (ام آر آی) لازم باشد تا با دیدن نتیجه آن بیماری شما تشخیص داده شود.**

### راههای درمان بیماری شما چیست؟

درمان دارویی: با داروهایی که روی سیستم ایمنی شما اثر میگذارد. در زمان بد تر شدن بیماری شما پزشک معالج از داروهای کورتونی مثل متیل پردنیزولون استفاده می کند. توجه کنید که اگر بیماری شما به هیچ دارویی جواب ندهد و نشانه ها بد تر شود از شیمی درمانی استفاده می شود.

در صورت نیاز، به مشاور مراجعه کنید و سرگرمی های مورد علاقه بیمارتان مثل ورزش، موسیقی مطالعه و... را فراهم کنید تا بیمارتان بهتر با شرایط ومسائل مربوط به بیماری اش کنار بیاید.

### بیمارن عزیز شما می توانید به سایت

### انجمن بیماران مبتلا به ام اس مراجعه و

### ثبت نام کنید.

تایید کننده : دکتر علی اکبر کدیور - متخصص مغز و اعصاب

منبع:

بیماریهای مغز و اعصاب برونر و سودارت ۲۰۱۸

(سعی کنید قبل از خوابیدن مایعات کمتری بنوشید)  
\* برای بهبود کار روده و جلوگیری از ایجاد یبوست، مایعات کافی و میوه و سبزیجات زیادی مصرف کنید.  
\* از غذاهای کلسیم دار مثل شیر و فرآورده های آن مثل دوغ؛ قره قورت و...، برگ درخت انگور و غذاهای پر پتاسیم مثل حبوبات، پرتقال، موز، کیوی و گوجه فرنگی زیاد استفاده کنید تا دچار پوکی استخوان و عوارض داروها نشوید.  
\* چربیهای حیوانی، نمک، و غذاهای حساسیت زامصرف نکنید.

\* چربیهای امگا ۳ (انواع ماهی ها، برگ سبزی جات سبز، سویا و روغن تخم کتان ) و چربیهای امگا ۶ (روغن های گیاهی مثل روغن ذرت؛ آفتابگردان) به مقدار زیادی مصرف کنید.

### صحبتی با خانواده بیماران مبتلا به ام اس

توجه کنید نخستین نیاز بیماران حمایت از سوی شما و دوستانشان است پس محیطی آرام و پر محبت و بدون استرس برایشان فراهم کنید و به راحتی با آنها ارتباط صمیمانه برقرار کنید.

درمانهای تکمیلی مثل : استفاده از رژیم غذایی مناسب، ماساژدرمانی و شرکت در کلاسهای یوگا و روشهای آرام سازی و گاهی اوقات مصرف مسکن ها و آرام بخش ها با تجویز پزشک معالجتان

### مراقبت های پرستاری :

\* برای کم کردن گرفتگی عضلانی از کیسه آب گرم، شنا و دوچرخه ثابت استفاده کنید.

\* برای بهتر راه رفتن فیزیوتراپی و انجام کارهای توان بخشی، پیاده روی با واکرو عصارا فراموش نکنید.

\* در صورتی که در قورت دادن غذا مشکل دارید غذاهای نرم را در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته بخورید.

\* در صورتی که دوبینی داشتید بر اساس نظر پزشک معالجتان از عینک های مخصوص استفاده کنید.

### بهتر است از چه رژیم غذایی استفاده کنید؟

\* برای بهتر شدن کار مثانه و جلوگیری از عفونت ادراری هر ۲ ساعت یک بار آب بنوشید و نیم ساعت بعد به ادرار کردن اقدام کنید.