

مراقبت از خود:

✓ هرروز ورزش کنید. پیاده روی ، وضعیت راه رفتن را بهبود می بخشد. ورزش های آرام میتواند توانایی عضلات را بهتر کند.

✓ برای کم کردن سفتی عضلات میتوانید از کیف آب گرم استفاده کنید. اما از حمام داغ بخاطر خطر سوختگی در اثربیهی عضلات و خطر بالا رفتن دمای بدن دوری کنید .

✓ به دلیل کاهش فعالیت های بدنی در مواردی که قسمتی از بدن بی حرکت و تحت فشار باشد، جریان خون آن قسمت کم می شود و مستعد زخم می گردد. روزانه پوست محل های تحت فشار مثل باسن، کتف، آرنج، قوزک پا را از نظر قرمزی بررسی کنید تا از زخم بستر پیشگیری شود . سرفه و تنفس های عمیق را فراموش نکنید تا از تجمع ترشحات در راه های هوایی تنفسی پیشگیری شود.

✓ در صورت بروز اختلال در هماهنگی حرکات ، برای غلبه بر این مشکل در حین راه رفتن پاهای خود را از هم باز کنید تا تکیه گاه عریض تری برای شما باشد و پایدار و استوار قدم بردارید. در صورت نیاز از صندلی چرخدار استفاده نمایید . مشاوره با فیزیوتراپ و کار درمان در زمینه ارائه پیشنهادات و انجام اقدامات ایمنی و نیز آموزش استفاده از وسایل کمکی در پیشبرد استقلال و عدم وابستگی ارزشمند است.

✓ برای کنترل دفع روده و مثانه میتوانید هر دو ساعت یکبار مقادیر معینی مایع بنوشید ، سپس نیم ساعت بعد به دفع ادرار اقدام نمایید. با داروهای تجویز شده لازم نیز حالت سفتی مثانه برطرف میشود . در مردان میتوان از کاندوم

ادراری(سوند خارجی) جهت بی اختیاری ادرار استفاده کرد. برای رفع بند آمدن ادرار از سوند گذاری متناوب میتوان استفاده کرد و جهت مشکلات روده مایعات و فیبر در رژیم غذایی توصیه می شود.

✓ مراجعه به گفتار درمان جهت تقویت نظم و قدرت بلع.
✓ برای رفع نقایص بینایی از عینک با تجویز پزشک استفاده شود.

ورزش و فیزیوتراپی:

ورزش و درمان فیزیکی در درمان این بیماران نقش مهمی دارد. تحرک جسمی ، ورزش های هماهنگ و انقباض عضلات به تقویت نیروی عضلانی در ام اس کمک می کند. مبتلایان به ام اس بایستی بر اساس توانایی های خویش یک برنامه ورزشی مناسب انتخاب کنند. از آنجا که خستگی سبب تشدید حملات می شود ، بنابراین بایستی ورزش های سبکتر انتخاب شود و از محیط گرم اجتناب شود .

پیشگیری از پیشرفت ام اس:

تا جایی که ممکن است باید از استرس های عاطفی و جسمی و قرار گرفتن در گرما پرهیز کرد. زیرا افزایش درجه حرارت بدن ، خستگی و استرس سبب تشدید گذرای علائم می شوند .

ام اس و فعالیت های روزمره:

فعالیت های شغلی و ادامه تحصیلات در ام اس: بستگی به توانایی های جسمی و ذهنی بیمار دارد. از آنجا که فعالیت فیزیکی شدید و خستگی مفرط و نیز استرس های روحی

می تواند در تشدید علائم مؤثر باشند ، باید یک برنامه کاری منظم داشته باشند.

ازدواج و ام اس:

مبتلایان به ام اس خصوصاً انواع خوش خیم آن و مواردی که ناتوانایی های حرکتی- تعادلی بارزی نداشته باشد، می توانند جهت تشکیل خانواده و ازدواج اقدام نمایند (مشاوره با پزشک).

حاملگی ، شیردهی و ام اس:

از آنجا که ام اس بطور شایع در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی و بیشتر در زنان رخ می دهند. خطر وقوع حمله ام اس در طی ۹ ماه حاملگی کمتر است. حاملگی بر سیر ام اس معمولاً تأثیری نداشته ولی میزان عود در سه ماه نخست پس از زایمان شایعتر است . شیردهی ، در صورتی که بیمار از اینترفرون یا داروهای سرکوب کننده ایمنی استفاده نکند ، بلامانع می باشد.(مشاوره با پزشک)

تغذیه در ام اس چگونه است ؟

غذاهایی که برای بقیه ضرر دارد برای شما هم خوب نیست . مثلاً زیاده روی در مصرف چربی و گوشت قرمز میتواند باعث بیماری های قلبی و عروقی ، نقرس و ... شود . رژیم غذایی مناسب اگر در مراحل ابتدایی بیماری شروع شود ، باعث کند شدن سیر بیماری و کاهش میزان ناتوانی کلی در درازمدت می شود .



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

مراقبت در ام اس



بیماری می شوند که در ماهی ، سبزیجات و گردو وجود دارد. ماهی کنسرو شده ، سرخ کرده و پرورشی توصیه نمیشود .

لبنیات : منبع خوب پروتئین و کلسیم و مواد معدنی است ، بیماران ام اس بعلت کم تحرکی و مصرف کورتن مستعد پوکی استخوان هستند ، توصیه می شود از لبنیات کم چرب استفاده نمایند.



چربیها : کره،خامه ،پوست مرغ ، دنبه ، کاکائو ، روغن حیوانی، وروغنهای جامد برای همه افراد محدود شود. چربیهای مایع مثل روغن کانولا، روغن زیتون، آفتاب گردان و گردو بد نیست.

شما می توانید از انجمن ام اس راهنمایی بگیرید

خ وصال شیرازی-۶۶۹۵۱۱۸۸-T

گروه نان و غلات : شامل نان، برنج پخته، بلغور یا جو پخته یا سیب زمینی پخته میباشد. بهتر است از غلات کامل و سبوس دار مانند نانهای سنگک و نان جو استفاده شود چون بعلت داشتن فیبر و الیاف غذایی نه تنها به کنترل وزن کمک میکند بلکه مانع یبوست میشود و دارای ویتامین ب نیز هست. انواع غلات به علت اسیدی کردن ادرار به پیشگیری از عفونتهای ادراری کمک میکند.

سبزیها و میوه ها : سبزی خام خرد شده مثل هویج، کاهو، کلم ، گوجه فرنگی و سبزی پخته مثل کدو ، لوبیا سبز ، قارچ و شلغم، سبزی برگ سبز در کند کردن سیر بیماری نقش دارد.

سبزیجات کنسرو شده دارای سدیم زیاد هستند و به ویژه در زمان استفاده از کورتن نباید مصرف شوند . سبزی سرخ شده قدغن است.

میوه هم مثل سبزی بعلت داشتن ویتامین های آنتی اکسیدان باعث کند شدن سیر بیماری می شود، استفاده از مرکبات و آلو بعلت اسیدی کردن ادرار و پیشگیری از عفونت ادرار مفید است. در زمان استفاده از کورتن از کمپوت بعلت داشتن قند زیاد و کنسرو حاوی مواد نگهدارنده مثل سدیم(نمک)پرهیز کنند، نمک و مواد قندی کمتر مصرف نمایند.

گوشت ها : چربی گوشت قرمز باعث تشدید حملات بیماری میشود، کمتر استفاده گردد و غذاها بیشتر آب پز و بخار پز مصرف شوند. چربیهای حاوی امگا ۳ باعث تخفیف