

## در مورد بیماری MS چه می‌دانید؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام‌اس (MS)

گویند یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی ( یعنی مغز و نخاع ) می‌باشد. فرد مبتلا به ام‌اس باید خود را از نومییدی، هراس و نگرانی حفظ کند. برای او فاجعه‌ای رخ نداده است.

## بیماری MS چه علائمی دارد؟

بیمار مبتلا به MS دچار علائم مختلفی می‌شود، شما نمی‌توانید 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
- بی‌اختیاری ادراری
- ناتوانی جنسی
- صحبت کردن بطور نامفهوم
- مشکل در بلع
- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه
- سرگیجه
- التهاب اعصاب چشمی
- بی‌حسی یا سوزش موضعی

- فلج
- مشکلات شناختی
- افسردگی

## ورزش در بیماران مبتلا به MS چگونه است؟



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

- از انجام ورزشهایی که بیش از حد توان شماست خودداری کنید.
- همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.
- در پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنی‌های خنک و یا با استفاده از سایر وسایل خنک‌کننده دمای بدن خود را پایین نگه‌دارید.
- در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید. هیچ‌وقت 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 که احساس ناخوشی یا گرما کردید، از فعالیت دست بردارید.

- همیشه از استرس دوری کنید.

## مواد غذایی مفید برای بیماران مبتلا به MS

- چربی‌های امگا-۳ که در انواع ماهیها و روغن کانولا، جوانه گندم، گردو ، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود می‌باشد.
- اسیدهای چرب امگا-۶ که در روغن‌های غیراشباع گیاهی مثل روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد.
- میوه‌ها و سبزیهای تازه و تمیز ( سبزیهای دارای برگ سبز پررنگ)

- نوشیدنیهایی چون آب، چایهای گیاهی بجای چای معمولی و آبمیوه رقیق

## مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به MS

- غذاهای چرب خصوصا گوشت‌های چرب و تمام چربیهای حیوانی



بخش داخلی اعصاب

## مولتیپل اسکلروزیس

(MS)



بیمارگرایی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این

مجتمع کمال تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: حسین رضانی

«کمپته آموزش به بیمار»

پاییز ۹۱

یکبار مایعات بنوشید و هر سی دقیقه یکبار به دستشویی بروید.

▪ کارهای روزانه خود را لیست و اولویت بندی کنید. صبحها 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.

منابع: کتاب پرستاری پرونر سودارث

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان - بلوار قلمب روانی - جنب دانشگاه علوم پزشکی

Email: [beheshtihospital@kaums.ac.ir](mailto:beheshtihospital@kaums.ac.ir)

تلفن تماس: ۰۲۶۱-۵۵۵۰۰۲۶-۲۹

داخلی ۲۵۹-۲۲۶

دورنما: ۵۵۵۸۹۰۰

▪ 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 گندم، 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 مراقبت هایی 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، عفونتها 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.

▪ جهت کنترل ادرار مثانه خود را آموزش دهید. هر ۲ ساعت