بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره) شهریار

ام اس

واحد آموزش سلامت

بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

آدرس سایت بیمارستان : hospekhsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید

ام اس

بیماری ام اس بک بیماری خود ایمنی است.عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با عوامل خارجی همچون عفونت است ،در بیماری ام اس به دلیل اختلال سیستم ایمنی ، این سیستم بر علیه میلین سلول عصبی که یک عامل خودی است فعال شده و سلول های ایمنی به میلین حمله کرده و باعث آسیب آن می شود،این آسیب می تواند باعث از بین رفتن میلین شود ، که به این نقاط آسیب دیده پلاک یا اسکلروز گویند.پلاک ها باعث اختلال در فعالیت سیستم عصبی می شوند.

بررسی و یافته های تشخیصی

۱.گرفتن شرح حال و معاینات عصبی و فیزیکی

۲.برای مشاهده پلاک های کوچک انجام ام آر آی وگاهی بررسی مایع مغزی-نخاعی لازم است .

تظاهرات بالینی

اختلالات حسی :

کاهش حس درد و لمس، سوزن سوزن شدن،کرختی،احساس سرما،از دست رفتن بینایی به صورت گذرا،تاری دید،دو بینی.

اختلالات حرکتی :

سفتی و گرفتگی عضلات،لرزش اندام ،ضعف عضلات

اختلالات شناختی :

اختلال در حافظه ، توجه و تمرکز

اختلالات تعادل :

عدم تعادل در راه رفتن ،سر گیجه،اختلال در انجام حرکات هماهنگ.

آموزش های لازم برای بیماران ام اس
((بهبود تحرک جسمی))

*توصیه می شود به طور مرتب ورزش کنید این نوع فعالیت قدرت عضلانی شما را حفظ می کند. ورزش های هوازی (پیاده روی سریع، شنا،ایروبیک) برای شما بسیار مفید است.

*ورزش باید در حد توان شما باشد و باعث خستگی شدید نشود.

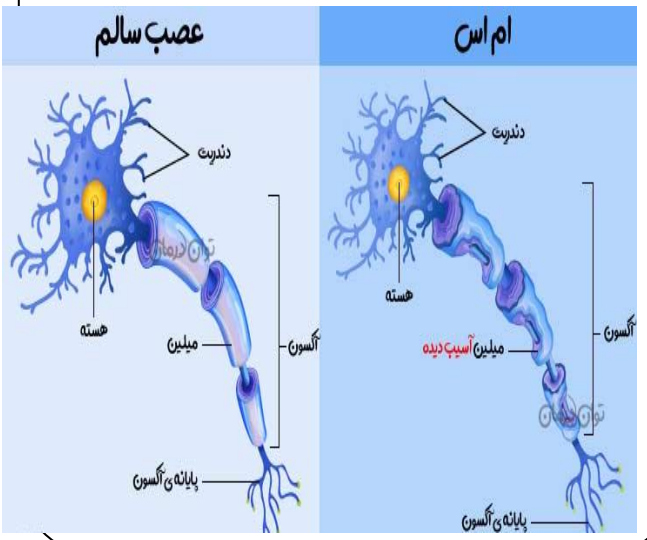
*توصیه می شود دوره های متناوب از استراحت در زمان فعالیت روزانه داشته باشید .

اگراختلال در تعادل دارید به نکات زیر توجه کنید:

*قبل از نشستن روی صندلی از سالم بودن پایه های صندلی اطمینان داشته باشید.

* گاهی تغییرات کوچکی در منزل مانند تعبیه دستگیره کنار درب ورودی و راه پله بسیار مفید است.

*استفاده ازعصا و واکر می تواند کمک شایانی به شمابکند.



نکته مهم :

بیماران محترم ، در صورت افسردگی و اضطراب حتماپزشک خود را مطلع سازید چون علائم شما بامصرف دارو یا روان درمانی در زمان مناسب بهبودمی یابد.

((بهبود عملکرد حسی و شناختی))

*توصیه می شود در صورت وجود دوبینی از محافظ یا عینک برای جلوگیری از انتقال تکان های بینایی استفاده کنید.

*توصیه می شود درمراکز توانبخشی که به صورت فردی یاگروهی کلاس برگذار می کنند شرکت نمایید .

((بهبود عملکرد کنترل مثانه و روده))

*روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر مایعات مصرف کنید تا از یبوست جلوگیری شود .

*توصیه میشود نشانه های درد ، اشکال در دفع و یا داشتن دفع کمتر از دوبار در هفته را به پزشک یا متخصص گوارش اطلاع دهید.

*نوشیدن کم مایعات اختلالات ادراری را بدتر می کند درنتیجه ادرارغلیظ می شود این مسئله مثانه را تحریک می کند و باعث می شود انقباضات مثانه بیشتر شود.

توصیه مهم :

مصرف سیگار و قلیان باعث تشدید علائم وعدم کنترل بیماریشما می شود.جدا از مصرف این موارد پرهیز کنید.

(مواد غذایی مضر برای بیماران ام اس)

هیچ ماده مشخصی در مطالعات با بیماری ام اس مرتبط نبوده و توصیه های زیر در حد مطالعات اولیه است.

قهوه، الکل، نوشابه و چای

(مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس)

-ویتامین های سی-بی-ای(مصرف ویتامین ها باید با نظر پزشک باشد).

-چربی های امگا۳و امگا۶

-منبع اصلی امگا۳شامل : گردو،سبزیجات و روغن کبد ماهی

-منبع اصلی امگا۶شامل : روغن های غیر اشباع مانند روغن ذرت ، سویا ، آفتابگردان

-میوه ها و جوانه ها.