

ام اس یک بیماری خودایمنی است. سلول های عصبی مغز و نخاع توسط سلول های ایمنی خود بدن، هدف قرار گرفته و اشتباهات تخریب می شود. به همین علت به ام اس بیماری خودایمنی گفته می شود. علت این بیماری ناشناخته است.

علائم بیماری ام اس:

۱/ خستگی، ضعف در پاها، درد، مشکلات حسی و گزگز شدن، سفتی عضلات
۲/ مشکلات حرکتی به صورت ضعف در اندام ها، مشکلات مثانه و روده

۳/ مشکلات بینایی (دو بینی و تاری دید)

۴/ مشکلات شناختی و ذهنی، تغییر خلق و افسردگی

۵/ مشکلات گفتاری و صحبت کردن، مشکلات بلع

۶/ مشکل تعادل و سرگیجه

۷/ مشکلات جنسی

۸/ مشکلات شنوایی

۹/ علامت لرمیت (برق گرفتگی در پشت سر که هنگام خم کردن گردن رخ می دهد)

۱۰/ مشکلات تنفسی و گاهی تشنج

درمان دارویی ام اس:

✓ کورتون ها، شل کننده های عضلانی مثل باکلوفن، دانترون، دیازپام و ...

✓ داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

✓ داروهای اینترفرون مانند آنکس، بتاسرون، اکستاوایا، پلگرایدی و ریفی و ...

مراقبت پرستاری ام اس:

۱/ خستگی بیش از حد

۲/ درجه حرارت بیش از حد گرم

۳/ استرس های عاطفی

۴/ عفونت ها

○ در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید:

✓ صحبت کردن آهسته همراه با وقفه، فوریت در ادرار کردن، بی اختیاری و احتباس ادراری، درد در ناحیه بالای مثانه، ضعف در عضلات، سرگیجه، عدم تعادل، دو بینی، احساس غیرطبیعی نظیر مور مور شدن اندام ها

آموزش های ویژه :

- همواره مراقب باشید به خاطر اینکه حس درجه حرارت را از دست داده اید درجه حرارت و دمای آب حمام را تنظیم نمایید.
- از افرادی که عفونت تنفس فوقانی و سرماخوردگی دارند دوری کنید.
- در صورت نیاز از وسایل کمکی حرکتی برای جابجا شدن و مراقبت از خود استفاده بکنید.
- قالیچه های کوچک و پراکنده را بردارید و اسباب و اثاثیه منزل را برای فراهم کردن یک مسیر حرکت بدون خطر مرتب کنید.

- نرده هایی به منظور حمایت از خود فراهم کنید تا هنگام راه رفتن نیفتید.
- یک سطح شیب دار برای حرکت صندلی چرخدار ایجاد کنید.
- بیمارانی که دچار بی اختیاری ادراری هستند از پوشک های مخصوص بزرگسالان استفاده کنند.
- جهت حاملگی حتماً با پزشک خود از سه ماه قبل از اقدام به بارداری، مشورت کنید.
- در صورت استفاده از کورتون ها روزانه خود را وزن کنید و نتیجه را ثبت کنید.
- در صورتی که بیمار دیابتی است روزانه باید قند خون کنترل شده و در صورت نیاز میزان انسولین تنظیم شود.
- یک رژیم غذایی پر پتاسیم و کم سدیم داشته باشید.
- در صورت بروز بی اشتها، تهوع، استفراغ، ضعف عضلانی، افزایش وزن ناگهانی و مدفوع سیاه و قیری به پزشک و پرستار گزارش کنید.
- در صورت مصرف باکلوفن یا دانترون (شل کننده های عضلانی) این داروها را با شیر یا غذا مصرف کنید.
- در صورت مصرف داروهای کولینرژیک و آنتی کولینرژیک بهتر است برای بهبود خشکی دهان از آدامس های بدون شکر و یا شکلات سفت استفاده کنید و برای جلوگیری از غش کردن



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

ام اس

تهیه: خانم دکتر آ. درویشی.. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

پزشکی جندی شاپور

خرداد ۱۴۰۳

منبع: پروتر و سودارث

- ورزش‌های دامنه حرکتی و کششی را جهت کاهش دادن اسپاسم و سفتی عضلانی انجام دهید.
- در صورت داشتن سفتی و اسپاسم در مفصل ران‌ها و زانوها به وضعیت "دمر و روی شکم" بخوابید.
- بهتر است تا روابط اجتماعی خود را با روش‌های دیگری همانند تماس تلفنی/تماس تصویری حفظ کنید.
- رژیم غذایی شما باید شامل موارد زیر باشد:
- انواع سبزیجات و میوه‌ها، منابع پروتئین بدون چربی، مانند ماهی و مرغ بدون پوست
- غلات کامل و دیگر منابع فیبر
- آجیل و حبوبات، محصولات لبنی کم چرب، غذاهای حاوی ویتامین دی نظری تخم مرغ و ماهی
- شما باید اجتناب کنید از:
- چربی‌های اشباع شده، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها، غذاها و نوشیدنی‌هایی با قند بالا
- مواد غذایی با سدیم و نمک بالا
- بدانید که ویزیت‌های منظم و پیگیر پزشک، فیزیوتراپ، کاردرمان و انجام بازتوانی بسیار مهم و بااهمیت‌الست.

سرگیجه به آرامی از حالت خوابیده به نشسته و بعد ایستاده قرار بگیرید.

- **به هیچ وجه بدون مشورت با پزشک داروی خود را قطع نکنید حتی اگر مدت‌های زیادی است که اصلاً علامت بیماری نداشته‌اید.**
- بهتر است به شغل، تفریحات و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان در حد توان خود بپردازید و در مورد توانایی‌ها و محدودیت‌های خود با خانواده یا کادر درمان صحبت کنید.
- بهتر است تا در صورت تحمل، فعالیت‌های روزانه زندگی، کار، کارهای خانه و فعالیت‌های تفریحی را از سر بگیرید و دوره‌های منظم استراحت داشته باشید.
- به هیچ وجه کار بیش از حد نکنید و خود را خسته نکنید.
- فعالیت‌های تفریحی همراه با دوره‌های استراحت برنامه‌ریزی شده داشته باشید. مثلاً ۲۰ دقیقه کار و ۱۰ دقیقه استراحت.
- بهتر است خانواده و مراقبت‌دهنده بیمار در کارهای روزمره زندگی، به بیمار کمک کنند ولی تا حد ممکن به بیمار امکان مستقل انجام دادن کارها را بدهند.
- خانواده و مراقبت‌دهنده بیمار باید هنگامی که بیمار راه می‌رود او را حمایت کنند. بهتر است با قدم‌های کاملاً باز راه بروید.