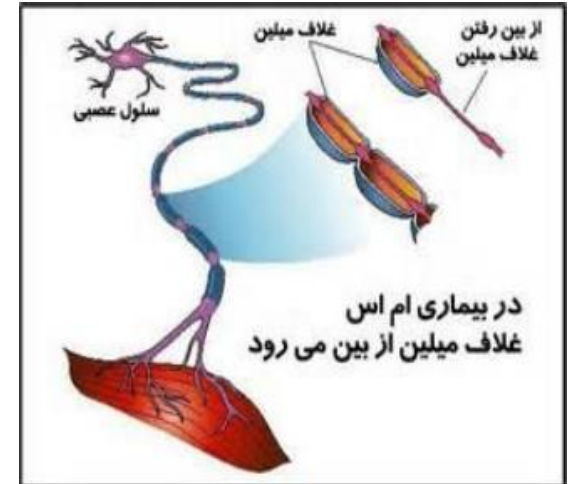


تعریف: MS (مولتیپل اسکلروزیس) نوعی اختلال خود ایمنی سیستم عصبی است که به علت تخریب و از بین رفتن قسمتی از پوشش سلول عصبی ایجاد می شود. نام این پوشش دور سلول عصب میلین است. از بین رفتن این پوشش باعث کاهش سرعت انتقال پیام های عصبی



در بدن فرد مبتلا می شود.

**این بیماری بیشتر در ابتدای سنین بزرگسالی
ما بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سال بروز کرده و
زنان را بیشتر از مردان مبتلا می سازد.**

علائم بیماری:

علائم و نشانه های MS متعدد و گوناگون بوده و نشان دهنده محل آسیب دیدگی اعصاب می باشند. نشانه های اولیه عبارتند از: خستگی، افسردگی، ضعف،

بیحسی، اشکال در برقراری هماهنگی، عدم تعادل و درد، تاری دید، دوبینی، لکه های کور در میدان بینائی، بی حسی، اختلالات روده و مثانه، تغییرات شناختی (از دست دادن حافظه و کاهش تمرکز)

آن دسته از زنان مبتلا به MS که در سنین یائسگی هستند، بیشتر از افراد عادی دچار درد ناشی از پوکی استخوان می باشند.

تشخیص بیماری:

بهترین راه تشخیص این بیماری انجام MRI از مغز است.

درمان بیماری:

در حال حاضر درمان طبی و داروئی خط اول درمان بیماری MS می باشند.

داروهای MS به صورت تزریقی و خوراکی هستند: این داروها از کثرت دوره های عود بیماری کاسته، و همچنین طول مدت دوره های وخامت بیماری و تعداد و اندازه پلاک های قابل مشاهده توسط MRI را نیز کاهش می دهند.

آموزش و پیشگیری از عوارض در منزل:

- ورزش های تعادلی و آرام سازی می توانند کارآئی عضلات فرد مبتلا به MS را بهبود بخشند.
- تا حد امکان از عواملی که شما را دچار استرس و اضطراب می کند پیشگیری کنید.
- پیاده روی، وضعیت راه رفتن را بهبود می بخشد بویژه وقتی که احساس وضعیت پاها از بین رفته باشد .

در موارد گرفتگی های شدید عضلانی استفاده از کیف آب گرم میتواند مفید باشد .



شنا و استفاده از دوچرخه ثابت نیز مفید است.

حمل وزنه بصورت تدریجی می تواند گرفتگی پاها را برطرف نماید.

بیمار نباید هیچکدام از فعالیت های ذکر شده را با سرعت انجام دهد، چون همین امر اغلب موجب بروز گرفتگی عضلات می گردد .

وقتی بیمار دچار دوبینی است میتوان از چشم بندیا عینک های مخصوص برای آن چشم استفاده کرد .

بیمار باید روش صحیح تزریق داروهای تزریقی را از پرستار مربوطه، یاد بگیرد. این پرستار مجرب توسط پزشک معالج به بیمار معرفی می شود.

انجام ورزش های بدنی سخت تو صیه نمی شود، چرا که فعالیت های ورزشی شدید می تواند درجه حرارت بدن را بالا برده و نشانه های بیماری را شدت بخشند. به بیمار توصیه می شود تا از دوره های کوتاه استراحت، ترجیحا بصورت دراز کشیدن، بطور متناوب

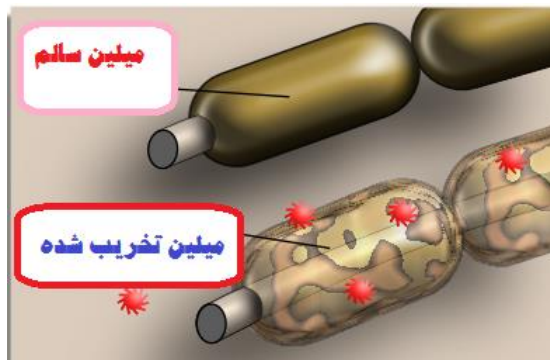




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

واحد آموزش بیماران

بیماری MS



تهیه کننده: بخش vip

فروردین ۱۴۰۳

K(E.R)Epp۴۷/۴-۹۷/۲

از مواد غذایی دارای فیبر و مواد ملین (میوه ها و سبزیجات تازه) که حرکات روده را افزایش می دهد و باعث جلوگیری از ایجاد یبوست می شود، بیشتر استفاده کنید.



در صورت بروز هر گونه سوال یا ابهام در این خصوص با شماره تلفن زیر تماس بگیرید:
بیمارستان کوثر، بخش vip
۰۲۳۳۱۴۲۲۲۵۷



منبع:

مشتاق زهرا. در ترجمه پرستاری داخلی جراحی برونر
سودارت بیماری های مغز و اعصاب ۲۰۱۸

استفاده نماید. خستگی شدید می تواند به عوامل تشدید کننده بیماری کمک کند.



عدم تحرک به دلیل کاهش فعالیت

های بدنی عوارضی را بوجود می آورد

که عبارتند از:

زخم های فشاری، ضعف عضلات تنفسی و

تجمع ترشحات ریوی

اقدامات لازم جهت پیشگیری از چنین عوارضی شامل بررسی و شناخت و حفظ سلامت پوست، سرفه و انجام ورزش های تنفس عمیق می باشد.

بیماری که عدم هماهنگی عضلات و نامتناسب بودن

حرکات دارد، میتواند حین راه رفتن، پاهای خود را از هم

باز کند تا بدین ترتیب تکیه گاه عریض تری برای وی

بوجود آمده و پایدار و استوار قدم بردارد.

مصرف مایعات کافی و وجود فیبر در رژیم غذایی

میتواند مانع از ایجاد یبوست در بیمار شود.