

تعریف:

مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) یک بیماری مزمن و پیشرونده سیستم اعصاب مرکزی است که سبب اختلال در انتقال پیامهای عصبی شده و بدین ترتیب موجب بروز ناتوانی در بیمار می شود.

ام اس بیماری سنین جوانان می باشد و بیشتر در سنین 20 تا 40 سالگی تشخیص داده می شود.

علت بیماری ام اس ناشناخته است اما احتمالاً نقص در واکنشهای ایمنی بدن نقش مهمی در بروز این بیماری ایفا میکند. علائم بیماری بسته به اینکه چه منطقه ای از سیستم اعصاب مرکزی (مغز، نخاع و عصب بینایی) گرفتار شده باشد بسیار متغیر می باشد و علائم بیماری ام اس از فردی به فرد دیگر نیز متفاوت است. این علائم حتی در یک فرد خاص در طول سیر بیماری و در دوره های حملات بیماری تغییر می کند.



علائم شایع:

- مشکلات بینایی: تاری دید، دوبینی، انحراف چشم ها، درد کره چشم، حرکات غیر ارادی و سریع چشم .
- مشکلات حرکتی: فلج یک طرف بدن، فلج دستها و پاها، فلج اندامهای تحتانی و پایین تنه، سفتی مشخص عضلات، حرکات غیر ارادی و گرفتگی عضلات .
- مشکلات حسی: بی حسی، خواب رفتن دست و پا و دردهای تیر کشنده .
- مشکلات تعادلی: مشکل در حفظ تعادل، سرگیجه، لرزش در اندام ها، عدم هماهنگی در عضلات .
- اختلال تکلم و اختلال بلع: صحبت کردن آهسته و شمرده، مشکل در بلع غذا و مایعات .
- مشکلات ادراری و مدفوع: احتباس ادراری، تکرر ادرار، بیبوست و بی اختیاری مدفوع .
- مشکلات جنسی: ناباروری و کاهش میل جنسی .
- حساسیت به گرما: با افزایش حرارت محیط، بیمار دچار احساس خستگی و ضعف و تشدید علائم می شود.
- اختلالات شناختی: اختلال در حافظه کوتاه مدت و اختلال در تمرکز و قدرت تصمیم گیری.

درمان:

بیماری ام اس درمان قطعی ندارد و هدف شامل:

- کاهش مدت زمان حمله بیماری
- ایجاد تاخیر در پیشرفت بیماری به طرف ناتوانی
- کاهش تعداد حملات بیماری
- افزایش تعداد بیماران بدون عود بیماری
- افزایش فاصله زمانی تا اولین حمله
- کاهش اندازه ضایعات و آتروفی مغزی و یا کاهش ایجاد ضایعات جدید
- درمان علائم و عوارض بیماری

اقدامات غیر دارویی:

- حمایت های روحی روانی
- تشویق بیمار به تلاش برای ادامه زندگی
- ماساژ نواحی درگیر شده جهت جلوگیری از اسپاسم و درد عضلات
- کاهش ناراحتی روحی و استرس درمانی
- برنامه ریزی برای تمرین فیزیکی و ذهنی
- ایجاد آرامش بطرق مختلف مانند یوگا و انرژی درمانی
- فیزیوتراپی و کاردرمانی مطابق توصیه پزشک معالج



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین

علی (ع) مراغه

موضوع :

آموزش بیماران مبتلا به ام اس



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت

بهار 1402



مسائلی که بیمار ام اس باید بداند:

- فعالیت های شدید را که باعث افزایش درجه حرارت بدن می شود نباید انجام دهند زیرا گرما هدایت عصب را مختل می کند پس لازم است بیمار همواره خودش را خنک نگه دارد.
- حمام آب گرم نگیرند.
- از استرس و هرگونه فشار روحی و جسمی دوری کنند.
- وزن متعادل داشته باشند.
- پیاده روی و نرمش و ورزش و شنا در آب ملایم داشته باشند اما ورزشی که دما را زیاد بالا ببرد و یا سونا ممنوع است.
- منتظر عود حمله و عوارض بیماری نباشند.
- آرامش داشته باشند.
- خواب خوبی داشته باشند.
- به پزشک خود اعتماد کنند.
- همیشه امیدوار باشند، شاید روزی درمان قعطی ام اس پیدا شود.

منابع :

www.iranms.ir

www.wikipedia.org



رژیم غذایی:

هیچ رژیم غذایی مشخص و ثابت شده ای برای ام اس وجود ندارد. توصیه اکید و منطقی این است که هیچ ماده غذایی قطع نشود.

رژیم غذایی متعادل برای این بیماران شامل:

نان، غلات، ماکارونی، میوه جات، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، آجیل، حبوبات، لبنیات، چربیها (روغن های مایع غیر اشباع مانند روغن آفتابگردان مایع و روغن زیتون)

بهتر است بخش اصلی غذا از هیدراتهای کربن و سپس میوه ها و سبزیجات و گوشت و سرانجام کمترین سهم آن از چربی ها باشد.

بارداری :

میزان عود در طی سه ماهه سوم بارداری کاهش می یابد. بسیاری از مطالعات افزایش میزان عودها را در شش ماه اول بعد از زایمان نشان داده اند. روی هم رفته به نظر نمی رسد بارداری اثر دراز مدتی روی دوره بیماری یا میزان ناتوانی حاصل از آن داشته باشد.

