

بسمه تعالی



واحد آموزشی سلامت بیماران سرمدار سلیمانی

[بیماران شهید سلیمانی](https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱- ۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

مالتیپل اسکلروزیس:

یک بیماری تخریبی پیشرونده و مزمن سیستم عصبی - مرکزی است که از بین رفتن غلاف میلین در اطراف سلول های عصبی ختم می شود و سبب اختلال در انتقال ایمپالس های عصبی می شود.

عوامل ایجاد کننده بیماری:

- عوامل بیولوژیک
- ویروس ها
- ژنتیک و عوامل محیطی
- استرس ها و فشار عصبی و نگرانی و خود خوری
- عدم دریافت ویتامین D کافی از نور خورشید
- آغاز بیماری اغلب با یک عفونت شروع می شود . در هر سنی رخ می دهد اما به طور تیپیک در جوانان ۲۰ تا ۴۰ سال روی می دهد و زنان بیشتر از مردان مبتلا می شوند.

علائم بیماری :

علامت های بیماری بسته به منطقه تخریب میلین در مغز و نخاع در افراد مختلف و حتی در یک فرد در زمان های مختلف متفاوت می باشد.

- ✓ خستگی
- ✓ افسردگی
- ✓ ضعف و بی حسی به خصوص در اندام تحتانی
- ✓ اشکال در تعادل
- ✓ اشکال در صحبت کردن
- ✓ درد یا گرفتگی عضلانی
- ✓ اشکال در حافظه و مشکلات جنسی
- ✓ اختلالات بینایی (دو بینی ، تاری دید لکه های کور و نابینایی)
- علائم به طور ناگهانی شروع و چند روز یا چند هفته ادامه می یابد و دوباره ناپدید می شود و شایع ترین شکل ام اس به صورت عود علائم و بهبود علائم می باشد . اکثر مواقع ما بین دو حمله بیماری پیشرفت نمی کند و حالت و شرایط بیمار ثابت می ماند.

تشخیص بیماری :

- ✓ MRI تشخیص نهایی بیماری
- ✓ گاهی نمونه گیری از مایع مغزی - نخاعی می باشد.

اهداف درمان :

این بیماری فعلا درمان قطعی و کامل ندارد. درمان های موجود در بهبود وضعیت زندگی بیماران موثر می باشند.

۱) درمان حملات : در زمان شروع حملات توسط متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان بستری شده و معمولا از متیل پردنیزولون استفاده می شود. در زمان بستری و مصرف این دارو، رژیم کم نمک و پر پتاسیم (موز، پرتقال، کیوی، بادام، خرما، انگور) استفاده کنید همچنین مواد غذایی با کلسیم بالا (لبنيات کم چرب) و قند پایین استفاده کنید.

۲) درمان اساسی بیمار :

داروهای تعدیل کننده سیستم ایمنی که تعداد دفعات عود بیماری و طول دفعات عود را کاهش دهد، داروهای آن شامل: (آونکس، سینووکس، ربیف) با دستور پزشک معالج استفاده می شود. تب، لرز، خستگی و درد عضلات علائم شبه آنفلونزا از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف می شود.

۳) درمان علائم بیماری:

مثل یبوست، افسردگی، خستگی و که شامل درمان های دارویی و غیر دارویی (ورزش، طب سنتی، فیزیوتراپی، ماساژ و گفتار درمانی است).

مراقبت در منزل

*از رژیم غذایی حاوی روغن زیتون و منابع غنی امگا ۳ تخم مرغ، ماهی، گردو و مواد غذایی حاوی ویتامین ب گروه غلات و حبوبات و لبنیات کم چرب (حداقل ۲ واحد شیر و ماست)
*پرهیز از چربی های جامد و حیوانی

❖ روزانه یک و نیم تا دو لیتر آب و

مایعات دریافت کنید (معادل ۸ تا ۱۰ لیوان).

❖ غذا را در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید و غذا به طور منظم و به موقع مصرف کنید.

❖ از دریافت مقادیر زیاد نمک در طول روز پرهیز کنید و مواد غذایی شور و آماده (کنسروی) را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

❖ در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.

❖ سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید مانند ورزش هایی از جمله یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی.

❖ ام اس باعث اختلال در باروری و حاملگی نمی شود، در صورت حاملگی حتما به پزشک اطلاع دهید و درمان را تحت نظر پزشک ادامه دهید.

- ❖ گاهی لازم است از وسایل کمکی مثل عصا، واکر، ویلچر برای حفظ تعادل و وسایل توان بخشی برای کمک به حس بینایی و شنوایی استفاده کنید.
- ❖ برای جلوگیری از احساس گرمای زیاد لباس های خنک، و رنگ های روشن استفاده کنید و در معرض نور شدید خورشید قرار نگیرید.
- ❖ تا حدالامکان از فشار های عصبی اضطراب، استرس، خستگی شدید گرسنگی مفرط، و قرار گرفتن در معرض گرمای شدید، گرسنگی مفرط و دوش آب گرم و سونا پرهیز کنید.
- ❖ برای خروج ترشحات ریوی، سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی و سرما خورده اجتناب کنید.
- ❖ از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد برای جلوگیری از سفتی عضلات خودداری کنید.

- ❖ از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید و تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.
- ❖ کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.
- ❖ مراقب سلامت روان خود باشید و با پیگیری برنامه های درمانی و دارو ها، نتایج مثبت آن را در زندگی خود مشاهده کنید.
- ❖ از خوردن آرام بخش ها بدون اجازه پزشک اجتناب کنید.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف شود از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.