

ام-اس

بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) است. عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با عوامل خارجی همچون عفونت است. در بیماری ام اس به دلیل اختلال در سیستم ایمنی، این سیستم بر علیه سلول عصبی که یک عامل خودی است فعال شده و باعث آسیب و از بین رفتن میلین می شود.

MS به طور معمول در بالغین جوان بین 20-40

سال اتفاق می افتد و زنان را بیشتر از مردان

گرفتار می کند

تظاهرات بالینی

- اختلالات حسی: تاری دید، دوبینی، کوری ناقص یا کامل، درد و سوزش در دست ها و پاها، سوزن سوزن شدن
- اختلالات حرکتی: سفتی و گرفتگی عضلات، لرزش و ضعف عضلات، اختلال حرکتی در یک دست و پا و فلج نیمه بدن، کم شدن حس درد، حرارت و لمس در یک طرف بدن یا یک اندام
- اختلالات شناختی: کاهش حافظه، اختلال در تمرکز و توجه

- اختلالات تعادل: عدم تعادل در راه رفتن،

سرگیجه، اختلال در انجام حرکات هماهنگ

- اختلالات خلقی: افسردگی - اضطراب



آموزش های لازم برای بیماران ام اس:

- ❖ توصیه می شود دوره های متناوب از استراحت در زمان فعالیت روزانه داشته باشید. در ابتدای صبح که انرژی بیشتری دارید کار و فعالیت خود را شروع کنید و قبل از خستگی آن را متوقف کنید.
- ❖ به طور مرتب پیاده روی کنید. برای راه رفتن در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مانند عصا یا واکر استفاده کنید.

❖ زمان منظمی برای رفع ادرار در نظر گرفته شود مثلا هر 2-1/5 ساعت در آغاز و بعداً این زمان را افزایش دهید. برای بیماری که حس کافی برای دفع ادرار ندارد، استفاده از تایمر یا ساعت مچی یا ساعت مچی زنگ دار توصیه می شود.

❖ روزانه 1/5 تا 2 لیتر مایعات مصرف کنید.

❖ در صورت بروز علائم عفونت اداری (سوزش اداری، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) به پزشک مراجعه شود.

❖ جهت بهبود عملکرد روده ها توصیه می شود غذا به طور منظم و به موقع مصرف گردد.

❖ اجابت مزاج در ساعت خاصی از روز انجام شود و از رژیم غذایی حاوی میوه جات، سبزیجات استفاده شود. تحرک کافی و مصرف مایعات کافی نیز در پیشگیری و یا درمان یبوست مفید است.

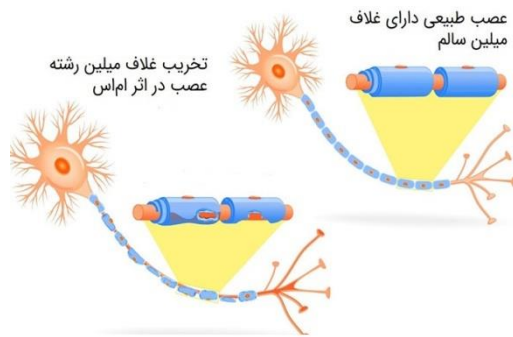
❖ برای تقویت عملکرد حسی و درکی توصیه می شود بیمار به انجام فعالیت های مورد علاقه اش تشویق شود. تماشای تلویزیون، گوش کردن به موسیقی و رادیو.

❖ در صورت اختلال حسی، از تماس با اجسام داغ یا خیلی سرد، حمام با آب داغ اجتناب شود و تنظیم آب حمام نیز توسط افراد خانواده انجام شود.



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) مهریز

کد سند: PA/HC/12



ام اس

واحد آموزش به بیمار

فاطمه زارع بیدکی

اسفند 99

مواد غذایی مضر برای بیماران ام اس:

- غذاهای پرچرب خصوصاً گوشت های چرب و تمام چربی های حیوانی
- فرآورده های لبنی پرچرب
- تمام انواع سس های پرچرب
- غذاهای بسیار شیرین
- غذاهای حساسیت زا مانند تخم مرغ، شیر، بادمجان، ادویه
- قهوه، الکل، کولا و چای

مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس:

- چربی های امگا 3 و امگا 6: گردو، سبزیجات، روغن کبد ماهی، روغن های غیر اشباع مانند روغن ذرت، سویا و آفتابگردان
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین B (گروه غلات و حبوبات)، ویتامین C (مرکبات- گوجه فرنگی- آناناس- هندوانه و ...) و ویتامین D و کلسیم

❖ از عوامل تشدید کننده بیماری، مانند استرس جسمی و روحی، اضطراب و عصبانیت اجتناب شود.

در صورتی که خانم مبتلا به ام اس قصد

بارداری داردی حتماً با پزشک خود مشورت

کنید.

نکات تغذیه ای:

- مواد غذایی باید در حجم کمتر و دفعات بیشتر خورده شود.
- در صورت وجود یبوست یا پیشگیری از آن توصیه می شود که مصرف مایعات و میوه جات و سبزیجات افزایش یابد.
- برای پیشگیری از خطر آپیراسیون در هنگام مصرف غذا بیمار در وضعیت نشسته قرار گیرد و پس از مصرف غذا تا نیم ساعت در حالت نشسته باشد و سپس دراز بکشد.
- در صورت اختلال در کنترل ادرار و تکرر ادرار توصیه می شود مقدار مایعات دریافتی در طول روز تقسیم شده و پیش از خواب مایعات استفاده نشود.
- در صورت وجود اختلال در بلع، قوام غذا باید به صورت مایع غلیظ یا نرم باشد.