



بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: بیماری MS



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر سارا تربتی

(متخصص مغزو اعصاب)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-15

توجه داشته باشید که:

- ام اس باعث اختلال در باروری و حاملگی نمی شود ، در صورت حاملگی حتماً به پزشک اطلاع دهید و درمان خود را تحت نظر پزشک ادامه دهید.
- از محیط های پر استرس و اضطراب آور دوری کنید.
- الکل و سیگار را ترک کنید ، این عادت خطرناک موجب پیشرفت بیمار ام اس می شود.
- هر وقت احساس خستگی کردید ، استراحت کنید.
- گاهی لازم است از وسایل کمکی مثل عصا ، واکر ، ویلچر برای حفظ تعادل و وسایل توانبخشی برای کمک به حس بینایی و شنوایی خود استفاده کنید
- برای جلوگیری از احساس گرمای زیاد ، از لباسهای خنک و رنگهای روشن استفاده کنید و در معرض نور شدید خورشید قرار نگیرید.

تا حدالامکان از فشارهای عصبی و اضطراب و استرس و خستگی شدید و گرسنگی مفرط و قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و دوش آب گرم و سونا پرهیز کنید..

منبع: - کتاب پرستاری - داخلی و جراحی برونر و سودارث بیماری های مغز و اعصاب
شماره تماس واحد آموزش و پیگیری بیمار: ۰۸۷۳۵۲۵۰۱۵۰-
داخلی ۴۵۶



ما آزوی سلامتی و تندرستی

درمان

بیماری ام اس غیر قابل درمان است، بنابراین تا آخر عمر باقی خواهد ماند، اما تعدادی از درمان ها می توانند به کنترل این بیماری کمک کنند. درمان آن اغلب شامل داروهای اصلاح کننده بیماری برای کاهش تعداد و شدت عودها در مبتلایان و کند کردن پیشرفت بیماری است. اما این داروها علائم ام اس را کنترل می کند.

به همین دلیل، درمان بیماری ام اس به طور کلی شامل یک رویکرد چند جانبه است، از جمله:

- استفاده از دوزهای بالای استروئیدها

- پلاسمافرز برای کوتاه کردن عود

- استفاده از درمان های اصلاح کننده بیماری برای

جلوگیری از عود و پیشرفت بیماری

- درمان علائم ام اس با استفاده از داروهای ام اس

- مراجعه به مرکز فیزیوتراپی برای درمان و انجام انواع

دیگر درمان های توانبخشی

- سبک زندگی سالم

تغذیه

تغذیه برای بیماران ام اس و یک رژیم غذایی سالم برای این افراد، تفاوت چندانی با یک رژیم غذایی سالم برای هیچ فردی ندارد. تغذیه خوب اولیه (کالری کافی از ترکیبی از پروتئین های بدون چربی، منابع کربوهیدرات غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و چربی های سالم مانند: ماهی، آجیل، دانه های روغنی) می تواند به حفظ سطح انرژی فرد کمک کند.

ام اس که با نام اختصاری MS شناخته می شود، بیماری التهابی که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند.

غلاف میلین یک لایه پروتئینی روی رشته های عصبی است که این امر باعث افزایش سرعت هدایت پیام های الکتریکی در طول تار عصبی می شود.

میلین افزون بر افزایش سرعت انتقال پیام های عصبی ، وظیفه نگهداری از سلول های عصبی را نیز به عهده دارد. این آسیب دیدگی می تواند در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه های زیاد جسمی شود.

ام اس به چند شکل ظاهر می شود و علائم جدید آن یا به صورت عود مرحله ای (به شکل برگشتی) یا در طول زمان (به شکل متناوب) اتفاق می افتد.

اگرچه علت بیماری مشخص نیست اما مکانیزم اصلی آن آسیب زدن توسط سیستم ایمنی بدن یا اختلال در سلول های تولیدکننده غلاف میلین است. بیماری خودایمنی هنگامی رخ می دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می کند. دلایل ارائه شده در مورد این مکانیزم ها شامل عوامل ژنتیکی (وراثت)، عوامل محیطی (عفونت) ، نژاد و عوامل جغرافیایی و سایر بیماری ها است.

معمولاً ام اس بر اساس نشانه ها و علائم و نتایج آزمایش های پزشکی تشخیص داده می شود. پیشترها درمان مشخصی برای ام اس وجود نداشت تا اینکه محققان کانا دایی موفق به درمان آن شدند.

درمان های موجود به منظور بهبود عملکرد بدن پس از هر حمله و جلوگیری از حملات جدید صورت می گیرد این بیماری به طور معمول در سنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان حدود ۲ برابر مردان اتفاق می افتد.

آسیب میلین در سیستم عصبی مرکزی باعث اختلال در انتقال پیام های عصبی بین مغز و نخاع و سایر قسمت های بدن می شود. این اختلال در انتقال پیام باعث ایجاد علائم اولیه ام اس می شود که نوع آنها به محل وقوع آسیب، بستگی دارد.

- خستگی یکی از شایع ترین علائم ام اس است که در حدود ۸۰٪ بیماران روی می دهد. خستگی بر توانایی فرد در انجام امور روزمره در منزل و محل کار تاثیر بسزایی دارد و ممکن است برجسته ترین علامت بیماری در فردی باشد که محدودیت فعالیتی دیگری ندارد.

- خواب رفتگی صورت، بدن یا اندام ها (دست ها و پاها) یکی از علائم شایع ام اس است و اغلب، اولین علامتی است که در بیماران دیده می شود. مشکلات راه رفتن، حفظ تعادل و هماهنگی اعضای بدن مشکلات راه رفتن، جزء شایع ترین محدودیت های حرکتی در بیماران مبتلا به ام اس هستند.

- اختلال عملکرد مثانه که حداقل در ۸۰٪ بیماران مبتلا به ام اس روی می دهد.

- اختلال عملکرد روده ای یکی دیگر از نگرانی های عمده در مبتلایان به ام اس است.

- مشکلات بینایی، در بسیاری از مبتلایان نخستین علامت بیماری است. شروع ناگهانی دوبینی، درد چشم یا تاری شدید بسیار نگران کننده است.

- سرگیجه و احساس منگی یکی از مشکلات متداول در بیماران ام اس است. این بیماران احساس سبکی سر و عدم تعادل دارند و ممکن است بیماران احساس کنند که اشیاء به دور سر آنها می چرخد .

- تغییرات شناختی در مبتلایان به ام اس، شایع است و حدود ۵۰٪ از بیماران مبتلا تا حدی در این زمینه دچار مشکل می شوند.

- تغییرات احساسی مبتلایان به ام اس در پاسخ به استرس های ناشی از زندگی با یک بیماری مزمن و غیرقابل پیش بینی و به دلیل تغییرات ایمنی و عصبی حاصل از بیماری صورت می گیرد.

۱- اختلال در صحبت کردن ، اختلالات در کلام و صدا در حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد از مبتلایان به ام اس وجود دارد.

- اختلال در بلع غذا، به علت آسیب اعصابی که عضلات کوچک دهان و حلق را کنترل می کنند، ایجاد می شود.

- کاهش شنوایی یک علامت ناشایع در ام اس است و فقط حدود ۶ درصد از بیماران مبتلا به ام اس دچار اختلال شنوایی می شوند.

- بسیاری از مبتلایان به ام اس تا حدی دچار لرزش غیرقابل کنترل می شوند. این لرزش ممکن است در قسمت های مختلف بدن روی دهد مراجعه به متخصص مغز و اعصاب ، انجام تست های تشخیصی مثل MRI ، آزمایش خون و... به منظور تشخیص قطعی بیماری و شروع درمان انجام می شود.