

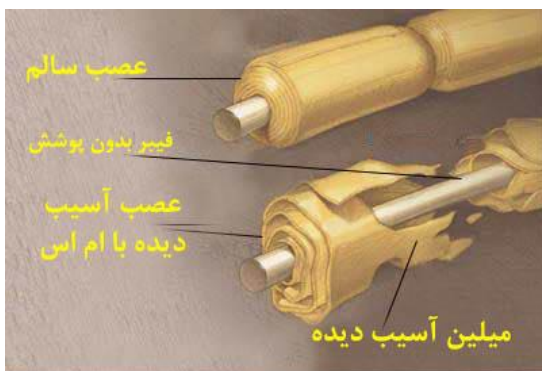


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

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)

بهمن ۱۴۰۱

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 روز و سوارش بیماری های مغزو اعصاب



بازرسی 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 چیست ؟

ام اس که با نام اختصاری MS شناخته می‌شود، بیماری التهابی که در آن غلاف‌های میلین سلول‌های عصبی در مغز و نخاع آسیب می‌بینند.

غلاف میلین یک لایه پروتئینی روی رشته‌های عصبی است که این امر باعث افزایش سرعت هدایت پیام‌های الکتریکی در طول تار عصبی می‌شود.

میلین افزون بر افزایش سرعت انتقال پیام‌های عصبی، وظیفه نگهداری از سلول‌های عصبی را نیز به عهده دارد. این آسیب‌دیدگی می‌تواند در توانایی بخش‌هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه‌های زیاد جسمی شود.

ام اس به چند شکل ظاهر می‌شود و علائم جدید آن یا به صورت عود مرحله‌ای (به شکل برگشتی) یا در طول زمان (به شکل متناوب) اتفاق می‌افتد.

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

معمولاً ام اس بر اساس نشانه‌ها و علائم و نتایج آزمایش‌های پزشکی تشخیص داده می‌شود. پیشترها درمان مشخصی برای ام اس وجود نداشت تا اینکه محققان کانادایی موفق به درمان آن شدند.

درمان‌های موجود به منظور بهبود عملکرد بدن پس از هر حمله و جلوگیری از حملات جدید صورت می‌گیرد این بیماری به‌طور معمول در سنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان حدود ۲ برابر مردان اتفاق می‌افتد.

علائم ام اس:

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

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

خواب رفتگی صورت، بدن یا اندام‌ها (دست‌ها و پاها) یکی از علائم شایع ام اس است و اغلب، اولین علامتی است که در بیماران دیده می‌شود. مشکلات راه رفتن، حفظ تعادل و هماهنگی اعضای بدن مشکلات راه رفتن، جزء شایع‌ترین محدودیت‌های حرکتی در بیماران مبتلا به ام اس هستند.

اختلال عملکرد مثانه که حداقل در ۸۰٪ بیماران مبتلا به ام اس روی می‌دهد.

اختلال عملکرد روده‌ای یکی دیگر از نگرانی‌های 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 می‌چرخد.

- درد نیز جزء علائم شایع ام اس است.

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

- تغییرات احساسی مبتلایان به ام اس در پاسخ به استرس‌های ناشی از زندگی با یک بیماری مزمن و غیرقابل پیش‌بینی و به دلیل تغییرات ایمنی و عصبی حاصل از بیماری صورت می‌گیرد.

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 می‌کنند، ایجاد می‌شود.

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

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