

پیاده روی وضعیت راه رفتن را بهبود میبخشد. جهت کاهش اسپاسم عضلات روتین کشیدن عضله - نگهداشتن آن در این حالت و سپس شل کردن عضله به درمان حالت اسپاسم کمک میکند. شنا و استفاده از دوچرخه های ثابت نیز کمک میکند. بیمار نباید هیچ یک از فعالیت های ذکر شده را با سرعت انجام دهد. چون همین امر اغلب موجب بروز اسپاسم میشود. تا جایی که فقط کمی احساس خستگی کنید کار نمایید. انجام فعالیت های سخت توصیه نمیشود چراکه اینگونه فعالیتهای ورزشی شدید میتواند درجه حرارت بدن را بالا برده و نشانه ها را نیز شدت بخشد.

❖ اختلالات حسی حرکتی

به یاد داشته باشید نشستن بر روی صندلی چرخ دار برای مدت طولانی میتواند خطر بروز زخم های فشاری را افزایش دهد. برای یادگیری در مورد مبحث زخم فشاری میتوانید از پمفلت مربوطه را مطالعه کنید. در صورت نیاز، با کمک فیزیوتراپ نحوه استفاده صحیح و ایمن وسایل کمکی را یاد بگیرید. برای غلبه بر ناتوانی بوجود آمده از عدم تعادل در حین راه رفتن، پاهای خود را از هم باز کند تا به این ترتیب، تکیه گاه عریض تری برای شما به وجود آمده و پایدار و استوار قدم بردارید. اگر فاقد حس وضعیت میباشید حین راه رفتن به پاهای خود نگاه کنید. از تماس با اجسام داغ یا خیلی سرد، حمام با آب داغ بپرهیزید.

❖ اختلال در دفع ادرار و مدفوع

جهت پیشگیری از یبوست رژیم غذایی حاوی میوه جات و سبزیجات استفاده کنید.

به احساس نیاز خود جهت تخلیه ادرار توجه کنید. در صورت لزوم بدین یا ظرف ادرار باید آماده و در دسترس باشد. هر ۲ ساعت یک بار مقادیر معینی مایعات بنوشید سپس نیم ساعت بعد به دفع ادرار اقدام کنید. سپس بتدریج فاصله زمانی آن را افزایش دهید. به منظور کنترل مثانه، سوندگذاری متناوب را یاد بگیرید و خودتان انجام دهید.

اجابت مزاج باید زمان معینی داشته باشد (بعد از صبحانه بهترین زمان میباشد) این کار به شروع رفلکس کمک میکند. انقباض عضلات شکم ۴ بار در روز و بلند کردن پا روی سینه ۲۰-۱۰ بار در روز ورزشهای شکم میباشد که به تامین سلامت و افزایش قدرت عضلات شکم و دفع محتویات کولون کمک میکند.

❖ اختلال در بلع

حین غذا خوردن در وضعیت نشسته قرار بگیرید. پس از مصرف تا نیم ساعت در وضعیت نشسته باشید. در صورت مشکل بلع از غذاهای با قوام نیمه جامد استفاده کنید وعده غذایی را باید در حجم کم ولی در دفعات بیشتر خورده شود. وقتی دچار دوبینی هستید میتوانید از چشم بند یا عینک های مخصوص برای آن چشم استفاده کنید. در صورت محدودیت های بدنی اگر قادر به مطالعه نیستید میتوانید از کتاب هایی که با حروف درشت تایپ شده استفاده نمایید. از وسایل کمک کننده به حافظه استفاده نمایید. از سرگرمی های مختلف جهت تقویت روحیه خود استفاده نمایید.

جهت پیروی از سبک زندگی سالم پرهیز از مصرف الکل و ترک سیگار توصیه میشود.

برنامه ریزی دقیق، انعطاف پذیری و داشتن نگرش مثبت و امید بخش میتواند برای تطابق فیزیکی و روانی شما سود مند باشد. تغییراتی که امکان استقلال و عدم وابستگی را در انجام فعالیت های مراقبت از خود برای شما فراهم میکنند (مثل وسایل کمک کننده به غذا خوردن، استفاده از توالیت فرنگی، تغییرات مربوط به تلفن، استفاده از برس های دسته بلند) را اجرا کنید. از استرس های جسمی و روحی تا حد امکان بپرهیزید. در صورتیکه قصد بارداری دارید با پزشک خود مشورت کنید. در صورت بروز هرگونه تغییر در بیماری یا روند آن با پزشک خود تماس بگیرید.

با گروه های محلی انجمن MS تماس داشته باشید. در مجامع عمومی حاضر شوید و با دیگر افراد مبتلا به MS ملاقات نمایید.

ardabil_ms : آدرس اینستاگرام

دفتر مرکزی-میدان وحدت-درمانگاه بیمارستان سبلان ۹ تا ۱ ظهر
۰۹۱۲۹۵۹۲۶۵۹
۰۴۵۳۳۳۵۰۰۵۳

Ice.Behdasht.gov.ir : سایت آوای سلامت

Armus.ac.ir/alavi/fa : سایت بیمارستان علوی

این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود نمایید.

هموطن گرامی این پمفلت جهت ارتقای سلامتی شما تهیه و تدوین شده است بعد از مطالعه آن در صورت داشتن هرگونه پرسشی با پرستار و پزشک خود در میان بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان علوی

آموزش خودمراقبتی در

مولتیپل اسکلروزیس

MS

تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر محار فرمودی (متخصص مغز و اعصاب)

تایید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی

منبع: کتاب بروز مغز و اعصاب

چاپ: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

مولتیپل اسکلروزیس (MS)

مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری تخریب کننده پیشرونده و مزمن سیستم عصبی مرکزی است که با تخریب پوشش سیستم عصبی (میلین) در مغز و طناب نخاعی همراه است. از بین رفتن میلین باعث اختلال در پیام های عصبی میشود.

علل

MS یک بیماری ویروسی-ایمنو ژنتیکی معرفی شده که در آن، ابتلا به عفونت ویروسی میتواند آغازگر دمیلینه شدن اعصاب (تخریب پوشش سیستم عصبی) با واسطه سیستم ایمنی باشد. خطرات محیطی شامل استعمال سیگار، عدم قرار گرفتن در معرض ویتامین D و قرار گرفتن در معرض ویروس خاصی (اپشتین - بار) هستند.

نشانه های اولیه MS

خستگی، ضعف، بی حسی، عدم تعادل، اختلالات بینایی بصورت تاری دید، دوبینی، درد، حالت اسپاسم و سفتی اندامهای تحتانی، تغییرات خلق و خو و افسردگی، اختلال در هماهنگی حرکات. تلو تلو خوردن

نشانه های ثانویه MS

عفونت دستگاه ادراری، بیبوست، زخم های فشاری، کاهش توده استخوانی، ادم پا در حالت آویزان بودن. کاهش توده استخوانی، مشکلات روحی و اجتماعی.

تشدید بیماری و بهبودی آن، از جمله ویژگی های MS به شمار می آید.

برگشت بیماری نیز ممکن است با دوره هایی از استرس جسمی و روحی همراه باشد.

تشخیص MS بر مبنای وجود پلاکهای متعدد در سیستم عصبی مرکزی صورت میگیرد که توسط MRI قابل مشاهده میباشد. مطالعات دیگر تشخیص را تایید می نماید. آزمایش مایع

مغزی نخاعی (CSF) که وجود دستجاتی از ایمونوگلوبولین G که به یکدیگر متصل شده، نمایانگر ناهنجاری و عملکرد غیر طبیعی سیستم ایمنی هستند.

تدابیر درمانی

به طور کلی داروها به دو دسته تقسیم میشوند:

تعدیل کننده ی بیماری که از دوره های عود میکاهد مانند آوونکس، بتافرون، وکوپاکسون و ریبف، ریتوکسی ماب، میتوکسانترون.

کنترل کننده نشانه ها مانند باکلوفن، آمانتادین، فلوکستین، ایندرال، ضد تشنج ها و..

متیل پردنیزولون داروی اصلی برای درمان دوره های حاد عود بیماری در مولتیپل اسکلروزهای نوسان دار عود کننده میباشد

آنچه بیماران باید بدانند

❖ اختلال در تحرک بدنی

برای افزایش کارایی عضلات ورزشهای تعادلی و آرام سازی انجام دهید. برای بهبود راه رفتن پیاده روی کنید.

برای کاهش اسپاسم از کیف آبگرم استفاده کنید. در صورت ابتلا غیر قابل برگشت گروهی از عضلات معین، سایر عضلات مرتبط را قوی سازید.

از خستگی، گرما یا سرمای شدید اجتناب کنید و از عفونت پیشگیری نمایید.

انجام فعالیت های ورزشی (انقباض و انبساط)

عضلات در شما باید با آرامش و به تدریج صورت گیرد، زیرا سرعت در انجام منجر به اسپاسم میشود.

عضلات را به نحوی ورزش دهید که ابتدا عضلات کشیده شوند و سپس مجدداً شل شوند.