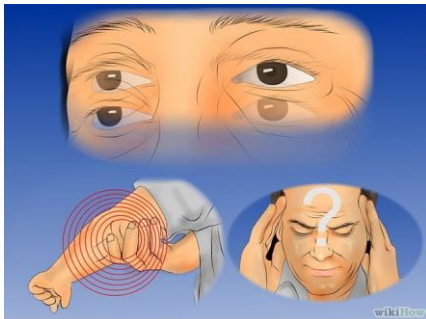


مولتیپل اسکلروزیس (MS)



مولتیپل اسکلروزیس نوعی بیماری مزمن دستگاه عصبی مرکزی است که در آن میلین (پوشش سلولهای عصبی) از بین رفته و باعث بروز اختلال در انتقال امواج عصبی می شود. MS ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد.



اما به طور مشخص در بالغین جوان در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال ظاهر می شود. زنان بیشتر از مردها به آن مبتلا می شوند.

علائم آن شامل: خستگی، ضعف، کرخت شدن، ناهماهنگی حرکات، سفتی عضلات و از دست دادن حس تعادل، اختلال بینایی و... می باشد.

پزشک جهت درمان با توجه به وضعیت بیمار جهت رفع علائم، داروها و درمانهای مختلفی را تجویز می نماید.

بیمار محترم جهت مراقبت از خود، خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمائید:

- جهت تقویت عضلات ضعیف خود ترجیحاً در منزل به ورزش بپردازید.





• فعالیت و کار خود را طوری تنظیم کنید که دچار خستگی نگردید.

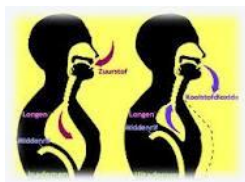
• در فواصل کوتاه استراحت کنید. بهتر است دراز بکشید تا از خستگی بیش از حد جلوگیری شود.

• جهت بهبود وضع راه رفتن خود به قدم زدن بپردازید.

• شما می‌توانید به منظور رفع خستگی پاهای خود، از ورزشهایی نظیر شنا و دوچرخه ثابت کمک بگیرید. توجه شود در محل کم عمق شنا نمایید.

• سعی کنید از عجله کردن در هر کاری اجتناب کنید. چرا که عجله کردن سبب افزایش سفتی عضلات می‌گردد.

• سعی کنید با انجام سرفه موثر، تنفس عمیق و تغییر وضعیت مکرر از عوارض بی‌حرکتی پیشگیری کنید.



• اگر حس وضعیت پاهای شما از بین رفته است می‌توانید هنگام قدم زدن به پاهای خود نگاه کنید.

• اگر از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنید، حتما پوست خود را از نظر زخمهای فشاری و علائم آن شامل قرمزی، پوسته پوسته شدن، خشکی و خارش زخم بررسی کنید.



• اگر دچار یبوست هستید یا به منظور پیشگیری از آن توصیه می‌شود که مایعات به میزان کافی و غذاهای پر فیبر (مثل سبزی، گلابی، کاهو، سیب و...) مصرف کنید.

- اگر دچار دو بینی دو چشم هستید جهت جلوگیری از تحریکات بینایی چشم دیگر می‌توانید به طور نوبتی چشمها را با چشم‌بند ببندید و توجه داشته باشید که حداکثر مدت بستن ۲ ساعت در شبانه روز باشد.



- در صورت توانایی و ایجاد امکانات می‌توانید در منزل خود از توالت فرنگی، میله در حمام، شانه با دسته بلند و... استفاده کنید.

- حفظ درجه حرارت محیط در حد متوسط دارای اهمیت می‌باشد. چرا که گرما سبب افزایش خستگی و ضعف عضلات و سردی اندامها باعث افزایش سفتی اندامها می‌شود. به همین دلیل از سونا و حمام گرم پرهیز شود.



- شما می‌توانید به منظور افزایش سطح آگاهی و اطلاعات خود در مورد MS از کتاب و مجلات آموزشی استفاده کنید.

- توصیه می‌شود به منظور کمک به حافظه‌تان با منظم نگه داشتن محیط زندگی و خانه، و نوشتن برنامه روزانه کارهای خود را انجام دهید.

- توصیه می‌شود که به شدت از استرس‌های جسمی و عاطفی تا حد امکان خودداری کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۸۲



مولتیپل اسکلروزیس (MS)



کردآوری و تنظیم: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)
تأیید کننده: دکتر مهدی مقدسی (متخصص مغز و اعصاب، عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>