

بنام خدا



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی

عنوان: **M.S** مولتیپل اسکلروزیس

تهیه کننده: مژگان کرمی

مسئول علمی بخش: دکتر زرین

منبع کتاب داخلی - جراحی (برونر

سودارت ۲۰۲۲)

پائیز ۱۴۰۲

کد مستندسازی: **pph.in.39**

بارکد:



ورزش در بیماران ام اس چگونه است؟

ورزش می‌تواند به افراد مبتلا به ام اس کمک کند تا علائم بیماری را راحت‌تر تحمل کنند لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنید:

۱- از انجام ورزش‌هایی که بیش از حد توان شماست خودداری کنید.

۲- همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.

۳- در پایان فعالیت‌های ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنی‌های خنک یا با استفاده از سایر وسایل خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید.

۴- در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید هیچ وقت خود را بیش از حد خسته نکنید

۵- روی سطح لغزنده ورزش کنید سعی کنید بیرون از خانه در یک مکان امن ورزش کنید

۶- هر زمان احساس ناخوشی یا گرما کردید از فعالیت دست بکشید

غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به ام اس

- چربی‌های امگا ۳ که در انواع ماهی‌ها و روغن کانولا جوانه گندم گردو سبزیجات برگ سبز روغن ماهی موجود می‌باشد.

- اسیدهای چرب امگا ۶ که در روغن‌های غیر اشباع گیاهی مثل روغن ذرت روغن کانولا روغن سویا روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد.

- میوه‌ها و سبزیجات تازه و تمیز سبزی‌های دارای برگ سبز و پررنگ

- نوشیدنی‌هایی چون آب چای‌های گیاهی به جای چای معمولی و آبمیوه رقیق

مداخلات پرستاری

- حمایت روحی روانی بیمار از جهت پیشگیری از افسردگی
- تشویق بیمار ورزش و پیاده‌روی که سبب بهبود عملکرد و تقویت عضلات می‌شود.
- نباید در ورزش و کارهای روزانه خود را خسته کند.
- قسمت‌هایی از بدن بیمار که وی احساس ضعف می‌کند به صورت پیاپی ماساژ داده شود زیرا این کار باعث گردش بهتر خون می‌شود.
- استرس باعث تشدید بیماری می‌شود.
- سعی شود محیط خانه و کار آرام و بدون موارد استرس باشد
- جهت جلوگیری از زمین خوردن و آسیب جسمی باید بیمار هنگام راه رفتن از عصا یا واکر استفاده کند.
- اگر اختلال در بلع دارد جهت جلوگیری از آسپیراسیون ساکشن در دسترس بودن دقت در غذا خوردن و قرار گرفتن صحیح بیمار برای غذا خوردن توصیه می‌شود.

M.S مولتیپل اسکلروزیس:

- یک بیماری خود ایمنی است که به اختصار به آن M.S می‌گویند. M.S یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع می‌باشد که سبب اختلال در انتقال جریان‌های عصبی شده و موجب بروز علائم عصبی می‌شود.

علائم بیماری:

- کاهش دید چشم
- عدم تعادل در راه رفتن و گاهی اوقات با سرگیجه همراه است.
- دوبینی
- ضعف و خستگی و لرزش اندامها
- گزگز و کرخت شدگی در اعضای بدن مثل دست و پاها
- بی‌اختیاری ادرار
- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه

انجام چه مراقبت‌هایی در بیماران مبتلا به

ام اس ضروری است؟

- محیط زندگی خود را خنک نگه دارید بیماری ام اس در محیط‌های گرم مانند سونا یا زیر دوش آب داغ تشدید می‌شود.
- سیگار کشیدن عفونت و خستگی نیز می‌تواند منجر به تشدید علائم بیماری شود.
- موقع خستگی دراز بکشید و استراحت کنید
- جهت کنترل کردن ادرار مثانه خود را آموزش دهید هر دو ساعت یکبار مایعات بنوشید و هر ۳۰ دقیقه یک بار به دستشویی بروید.
- کارهای روزانه خود را لیست و اولویت بندی کنید صبح‌ها که توان بیشتری دارید به انجام کارهای خود اختصاص دهید.