

## خود مراقبتی در بیماری ام اس

ام اس مخفف کلمه ی "اسکلروز متعدد" است که یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. این بیماری در زنان شایع تر از مردان بوده و در نقاطی از دنیا مثل اروپای شمالی، آمریکا و کانادا از شیوع بالاتری نسبت در به آسیا برخوردار است. همچنین افرادی که خانواده خود بیمار مبتلا به ام اس دارند ریسک بالاتری برای ابتلا به این بیماری نسبت به سایر افراد جامعه دارند. تاکنون دلیل پیدایش این بیماری مشخص نشده ولی عوامل خطر محیطی شامل استعمال دخانیات، عدم دریافت ویتامین دی کافی از خورشید و قرار گیری در معرض ویروس اپشتین بار و عوامل ژنتیکی و نقص سیستم ایمنی میتواند از دلایل ایجاد بیماری مطرح شود.

### علائم بیماری :

\* تغییرات خلق و خو :  
افسردگی ، کاهش حافظه ، کاهش سرعت تفکر و اختلال در تفکر

\* اختلال در اعصاب مغزی :

تاری دید ، دوبینی ، کوری ناقص یا کامل

\* اختلال در سیستم حرکتی : بی حسی نیمه بدن ، ضعف اندام ها ، کم شدن حس درد ، حرارت و لمس در یک طرف بدن یا اندام.

\* اختلال در عملکرد مچچه ای :

اختلال در تعادل و هماهنگی - عدم تعادل در راه رفتن و نشستن ، مشکل در گرفتن اشیاء

\* اختلال حسی : درد و سوزش در دست یا پاها

\* اختلال اسفنکتری : تکرر ادرار و ناتوانی در کنترل ادرار و بیوست ، از دست دادن حس جنسی و درد در طول مقاربت

### \*\*درمان :

درمان با تعدیل کننده های سیستم ایمنی مثل اینترفرون آلفا

تجویز کورتیکو استروئیدها

تجویز باکلو فن ، تیزانیدین یا دیا زپام (جهت کم کردن سفتی عضلات )

تجویز داروهای سرکوب کننده ایمنی (سیکلو فسفاماید ، متوتروکسات )

تجویز داروهای کلینرژیک جهت احتباس ادرار و کاهش دفع ادرار میشود.

تجویز آمانتادین : باعث کاهش خستگی می شود. داروهای ضد افسردگی.

مراقبت های حمایتی در مرحله حاد بیماری شامل استراحت در بستر ، ماساژ ، پیشگیری از خستگی و زخم های فشاری آموزش برنامه منظم دفع ادرار و مدفوع ، تجویز آنتی بیوتیک (در صورت عفونت ادراری) فیزیوتراپی و مشاوره با گروه های حمایتی.

## آموزش به بیمار یا خانواده:

هنوز محققان راهی را که بتوان از ابتلا به ام اس جلوگیری کرد، پیدا نکرده اند. اگر فردی تشخیص ام اس روی او گذاشته شد، در قدم اول و مهمترین مورد حمایت خوب خانواده، دوستان و اعضای تیم درمانی از وی می باشد تا او خود را تنها احساس نکند. البته نکاتی را هم خود بیمار مبتلا به ام اس باید رعایت کند از جمله :

### ➤ فعالیت و استراحت :

- ورزش های تعادلی و آرام سازی می تواند کارایی عضلات را ارتقا بخشد. پیاده روی طرز راه رفتن بیمارانی را که حس وضعیت پاهایشان از دست رفته است را بهبود می بخشد.
- از فعالیت زیاد در محیط های بیرون خصوصاً در هوای زیاد گرم باید پرهیز شود چرا که می تواند باعث تشدید بیماری گردد. حمام ، سونا، وان حاوی آب خیلی گرم، دوش با آب گرم گرفتن همگی می توانند باعث بدتر شدن علائم شوند.

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی



### خود مراقبتی در بیماری ام اس



شناسنامه بروشور آموزشی		کد: pm-06-21-A-06
عنوان	خود مراقبتی در بیماری ام اس (مالتیپل اسکلروزیس)	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه :	۱۴۰۱	
سال بازبینی:	۱۴۰۵	
منبع	❖ آموزش به بیمار و خانواده: تالیف و گرد آوری: فاطمه غفاری - زهرافتوکیان چاپ سوم ۱۴۰۰ ❖ پروتوسودارث- چاپ ۲۰۲۲ ❖ <a href="http://www.rooztab.com">http://www.rooztab.com</a>	
پزشک تایید کننده:		دکتر سیدعلی هاشمی
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا		

مکرر جهت استراحت و تجدید قوا می تواند مفید باشد.

• کاهش سطوح استرس فرد بیمار می تواند در کاهش علائم او مؤثر باشد.

• استفاده از تابلوهای راهنما، حروف الفبا و لغات در صورت مشکل گفتاری.

• استفاده از کفش مناسب به خصوص در صورت وجود تغییرات حسی در پاها .

• تغییر وضعیت مکرر برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر در بیمارانی که مشکلات حرکتی شدید دارند.

• در مورد تغذیه محدودیت خاصی ندارند و مثل سایر اعضا خانواده می توانند از همه غذاهای سالم استفاده نمایند. ولی لازم است استفاده از نمک و غذاهای چرب محدود شود و مصرف لبنیات، میوه جات و سبزیجات بیشتر شود.

• هنگام لباس پوشیدن ، ابتدا لباس از طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است پوشیده شود. برای پوشیدن کفش از پاشنه کش بلند استفاده شود.

• در صورت نیاز از قاشق دسته بلند و مسواک برقی استفاده شود.

• ورزش و تحرک از پیدایش یبوست پیشگیری می کند. رژیم غذایی پرفیبر یعنی حاوی میوه و سبزی فراوان و نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از یبوست مفید است.

• در انجام فعالیت ها نباید عجله کرد و باید در محیط منزل هر وسیله ای را که باعث اختلال حرکت می شود ، از قبیل قالیچه های پراکنده، مبلمان شلوغ و... را برداشت.

• مصرف منظم داروهای تجویز شده، برنامه ی منظم برای فعالیت فیزیکی و ورزش، داشتن استراحت به میزان کافی که می تواند فرد را به وضعیت بهتری از سلامت رهنمون شود.

• برای رفع خستگی نیز علاوه بر بعضی از داروها، تنظیم روش زندگی به منظور قرار دادن دوره های