

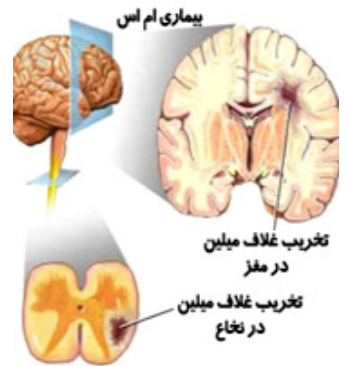
ام اس چیست ؟

ام اس (MS) بیماری مزمن و ناتوان کننده سیستم عصبی است که با التهاب در هر مکانی از نخاع و مغز مشخص می شود. ام اس در هر سنی می تواند ایجاد شود ، اما عمدتاً در بزرگسالان جوان مابین سنین ۱۸-۴۰ سال بروز کرده و شیوع بیماری در زنان ۳ برابر مردان است. اغلب افراد تصور می کنند ابتلا به ام اس به معنای ناتوانی کامل است و تصویری که از این بیماری در ذهنشان نقش می بندد، فردی روی صندلی چرخدار است که توانایی حرکت ندارد درحالی که بسیاری از بیماران ام اس می توانند زندگی عادی خود را بدون هیچ مشکلی ادامه و با فعالیت های ورزشی توان بدنی شان را افزایش دهند.

در بیماری ام اس ماده ای (متشکل از چربی و پروتئین) که روی اعصاب مغز و نخاع را می پوشاند ، از بین رفته و در پی آن انتقال پیام های عصبی در طول عصب دچار اختلال می گردد.

پلاک ام اس چیست ؟

به ضایعات ایجاد شده به دنبال التهاب و باقی ماندن اثر آسیب در سیستم اعصاب مرکزی (مغز و طناب نخاعی) پلاک گفته می شود.



علائم ام اس :

علائم و نشانه های ام اس متعدد و گوناگون هستند و نشان دهنده محل ضایعه یا تلفیق ضایعات بوجود آمده می باشند. نشانه های اصلی که بیشتر بروز می کنند ، عبارتند از : خستگی ، افسردگی ، ضعف ، بی حسی ، اشکال در برقراری هماهنگی و عدم تعادل ، لرزش اندام ها ، گرفتگی عضلات در اندام ها ، از بین رفتن حس و یا گزگز شدن کف دست و پاها و درد ، اختلالات بینایی از قبیل : تاری دید، دو بینی ، کوری کامل

- نکته مهم این است که علائم فوق جهت تشخیص بیماری باید به تایید پزشک متخصص برسد.

عوامل ایجاد کننده ام اس چیست ؟

- خود ایمنی: در یک فرد سالم سلولهای ایمنی بدن وظیفه

مقابله با عوامل بیگانه که بطور معمول شامل ویروس ها و باکتری ها هستند را بر عهده دارند. اما در برخی افراد به دلایل ناشناخته سیستم ایمنی علیه سلولهای بدن خود فرد واکنش نشان داده و آنها را تخریب می کنند که نتیجه آن ایجاد بیماریهای خود ایمنی از جمله ام اس است.

- عفونت: نظریه دیگری که در مورد علت ایجاد ام اس مطرح است، عفونت به خصوص عفونت های ویروسی است که تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.

درمان ام اس:

* فیزیوتراپی :

اگر ام اس باعث شده است که تعادل ، هماهنگی عضلات یا قدرت عضلانی تان مختل شده ، باید یاد بگیرید چطور خودتان را با این وضعیت تطبیق دهید. فیزیوتراپی می تواند به قوی کردن عضلات، مقابله با سفتی عضلات و مفاصل و افزایش توانایی حرکتی شما کمک کند. کاردرمانی نیز می تواند به شما کمک کند که هماهنگی عضلات دستهايتان برای لباس پوشیدن و نوشتن را باز یابید. و اگر در صحبت کردن یا بلعیدن دچار اشکال هستید ، می توانید از گفتاردرمانگر کمک بگیرید.

* درمان دارویی :

دارو های اینترفرون بتا - آلفا ۱ (ریبف) و اینترفرون بتا - بتا ۱ (بتا فرون) که بصورت زیر جلدی و یکروز در میان تزریق می شوند. داروهای اینترفرون نشانه هایی شبیه آنفلوآنزا دارند که با مصرف استامینوفن و ایبوپروفن طبق دستور پزشک تحت کنترل قرار می گیرد و پس از چند ماه از بین می رود .

مراقبت در منزل :

۱. جلوگیری از بالا رفتن دمای بدن به خصوص ناحیه سر و گردن : هر فعالیتی که باعث شود دمای بدن به خصوص سر و گردن افزایش یابد و منجر به عرق نمودن فرد شود ، می تواند منجر به تشدید علائم و پیشرفت بیماری شود.
۲. کاهش اسپاسم عضلات : استفاده از کیف آبگرم می تواند مفید باشد اما از حمام آب داغ به دلیل خطر سوختگی ناشی از نبود حس و خطر افزایش نشانه های مربوط به بالا رفتن دمای بدن اجتناب ورزید. برای کاهش اسپاسم عضلات همچنین می توان روزانه از یک ورزش کشش عضلات استفاده

نمود.شنا و استفاده از دوچرخه ثابت نیز مفید است.

۳. فعالیت و استراحت : بیمار را تشویق کنید تا جایی که فقط کمی احساس خستگی کند ، کار نماید . انجام ورزش های بدنی سخت توصیه نمی شود، چرا که این گونه فعالیت های ورزشی شدید می توانند درجه حرارت بدن را بالا برده و نشانه ها را شدت بخشند. به بیمار توصیه می شود تا از دوره های کوتاه استراحت ، ترجیحا به صورت دراز کشیدن ، به صورت متناوب استفاده نماید. خستگی شدید می تواند به عوامل تشدید کننده بیماری کمک کند. انجام ورزش باعث حفظ بهتر قابلیت های مغز و اعصاب در بیماران مبتلا به ام اس می شود. همچنین قسمت های آسیب دیده مغز بیماران مبتلا به ام اس در افرادی که ورزش می کنند کمتر تخریب می شود.

• مشورت با پزشک را فراموش نکنید:

برخی از افراد مبتلا به MS به گرما حساس هستند. به این معنا که در مواقعی که بدن گرم می شود و دمای آن افزایش می یابد علائم بیماری دوباره پدیدار شده و یا بدتر می شوند. در هنگام ورزش دمای بدن افزایش می یابد. به همین دلیل سعی کنید تا به این نکات دقت کنید:

- * در ساعات گرم روز ، ورزش نکنید و از ورزش در ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر خودداری کنید. اگر بیرون از منزل ورزش می کنید، سعی کنید صبح ها و یا عصرها ورزش کنید.

- * مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.

- * مراقب حالتهای بدن خود باشید. اگر دچار علائمی شدید که قبل از ورزش آنها را نداشتید، آرام تر ورزش کنید و یا ورزش را متوقف کنید تا بدنتان خنک شود.

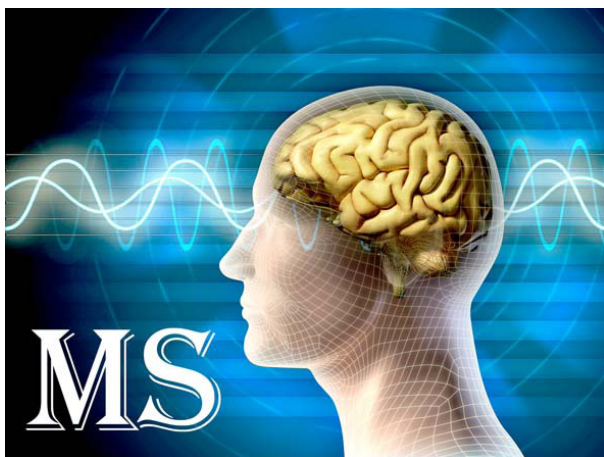
توصیه هایی جهت بیماران ام اسی :

۱. در این بیماران عوارضی از قبیل زخم فشاری و تجمع ترشحات برونشی و ضعف عضلات تنفسی شایع است و برای پیشگیری از چنین عوارضی حفظ سلامت پوست و انجام سرفه و ورزش های عمیق تنفسی مفید می باشد.
۲. در صورت داشتن اختلالات حرکتی که منجر به عدم هماهنگی عضلات و نا متناسب بودن حرکات می گردد، بیمار در معرض خطر زمین خوردگی قرار می گیرد. برای غلبه بر ناتوانی به وجود آمده ، حین راه رفتن ، پاهای خود را از هم باز کنید تا بتوانید استوار و پایدار قدم بردارید. اگر فاقد حس می باشید ، حین راه رفتن به پاهای خود نگاه کنید... اکثریت افراد دچار ام اس می توانند به راه رفتن ادامه دهند ، گرچه ممکن است



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

آنچه بیماران مبتلا به ام اس باید بدانند



تهیه و تنظیم: طیبه ادیب

با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF- PRD- 8700

تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱

تأیید کننده: دکتر مهرزاد پورجعفر

متخصص مغز و اعصاب - فلوشیپ فوق تخصصی سکته مغزی

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی - برونر- سودارث

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر

بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵

تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۷۱۳ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۷۱۳

www.kowsar-hospital.ir

۳ و امگا ۶)

* مصرف میوه‌ها و سبزیهای تازه و تمیز (سبزیهای دارای برگ سبز پررنگ)

* مصرف جوانه دانه‌ها خصوصا دانه یونجه که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند.

* مصرف مایعات: آب تازه و تصفیه شده ۲ لیتر (۸ لیوان) در روز، سایر چای‌های گیاهی به جای چای معمولی و آبیوه رقیق شده.

ام اس و بارداری:

پزشکان عموماً توافق دارند که بارداری برای زنان مبتلا به ام اس بی‌خطر است. پژوهش‌ها هیچ افزایشی در خطر عوارض در حین بارداری را نشان نداده‌اند. در واقع در بسیاری از زنان در حین بارداری علائم ام اس کاهش پیدا می‌کند.

ولی بهتر است پیش از باردار شدن در این باره با دکتر خود مشورت کنید، چرا که برخی از داروهای ام اس را نباید در حین بارداری یا شیردهی مصرف کرد. در ماه‌های اول پس از زایمان احتمال عود بیماری ممکن است افزایش یابد. در مورد جلوگیری از بارداری نیز تحقیقات نشان داده است که قرص‌های ضد بارداری اثر سوئی بر بیماری ام اس ندارد.

تغییرات در خانه برای بیماران ام اس:

با انجام چند تغییر در خانه‌تان می‌تواند فعالیت‌های روزانه‌تان را راحت‌تر انجام دهید. درون حمام دستگیره نصب کنید. دستگیره ایمنی در توالت نصب کنید و نشیمنگاه آن را بالا ببرید. قالیچه یا فرش‌هایی را که ممکن است روی زمین لیز بخورند، جمع کنید.

دورنمای ام اس:

اغلب بیماران ام اس طول عمر طبیعی یا نزدیک به طبیعی خواهند داشت. با اینکه این بیماری ممکن است راه رفتن یا انجام برخی از کارها را مشکل کند، همیشه به معلولیت شدید منتهی نمی‌شود.

بسیاری از مبتلایان به ام اس با وجود درمان‌های موثر، شیوه‌های توانبخشی، و وسایل کمکی فعال باقی می‌مانند، به شغل‌شان ادامه می‌دهند و می‌توانند از زندگی خانوادگی و فعالیت‌های محبوب‌شان لذت ببرند.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

نیاز به وسایل کمکی داشته باشند. استفاده از عصا می‌تواند به شما کمک کند. افرادی که دچار ضعف شدید در پاهای‌شان هستند ممکن است نیاز به استفاده از واکر داشته باشند. و برای افرادی که توانایی حفظ تعادل ندارند یا زود خسته می‌شوند، استفاده از صندلی چرخدار یا اسکوتر گزینه خوبی است.

۳. در صورت بروز بیبوست و مشکلات روده ای، از مایعات کافی و غذاهای فیبر دار و سبزیجات تازه استفاده نمایید.

۴. افسردگی: آموزش تمدد اعصاب: درد و سایر عوامل استرسزا، بیشتر پاسخی طبیعی، مکرر و طولانی مدت از عضلات است که به بدتر شدن درد منجر می‌شود. تحقیقات نشان داده اند یکی از بهترین راهها برای مقابله با آثار سفت شدن عضلات بر اثر درد و استرس تمرین‌اشکالی مختلف از آرامش است. رسیدن به آرامش روشهای بسیاری دارد: تنفس عمیق، حمام، موسیقی، مراقبه، دعا و...

۵. در صورت بروز مشکلات ادراری مانند تکرر ادرار، فوریت در ادرار، و یا بی‌اختیاری ادرار شده می‌توان از برنامه‌های زمان بندی شده منظمی استفاده نمود. به عنوان مثال بیمار می‌تواند هر ۲-۱/۵ ساعت آب نوشیده و نیم ساعت بعد به دفع ادرار اقدام نماید. در بیماران که فاقد حس کافی جهت احساس علائم مربوط به تخلیه مثانه هستند، استفاده از تایمر و یا ساعت مچی زنگ دار، می‌تواند مفید باشد.

۶. بیماران ام اس و شرکای جنسی آنها با مشکلاتی روبرو هستند که در فعالیت جنسی آنها تأثیر می‌گذارد. همکاری مشترک میان بیمار، خانواده و نیز مراقبین بهداشتی، برای کمک به روابط جنسی، ضروری می‌باشد. برقراری ارتباط با دیگران و نیز در میان گذاشتن احساسات خود، برنامه ریزی برای فعالیت‌های جنسی (جهت کم کردن اثرات ناشی از خستگی) و بررسی پیرامون روش‌های مختلف ابراز احساسات جنسی می‌تواند دامنه وسیعی از لذات و تجارب جنسی را به روی فرد بگشاید.

۷. این بیماران باید توجه داشته باشند در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرند زیرا گرما سبب افزایش خستگی و ضعف عضلانی و سرما باعث افزایش اسپاسم می‌شود.

۸. تغذیه: تقریباً نیمی از بیماران مبتلا به ام اس اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

توصیه‌های غذایی:

* مصرف چربی‌های محدود و انتخاب شده (چربی‌های دارای امگا