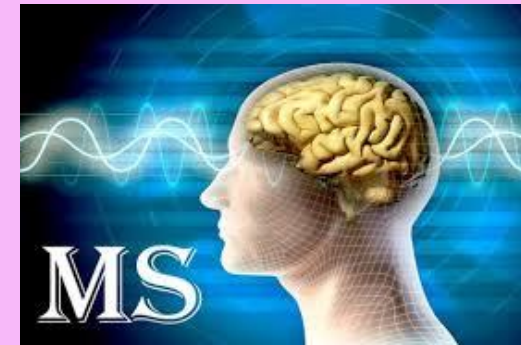


بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی قائم (عج)



GHAEM GENERAL HOSPITAL



ام اس (MS)

بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی است . عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با عوامل خارجی همچون عفونت است . در بیماری ام اس به دلیل اختلال سیستم ایمنی ، این سیستم بر علیه میلین سلول عصبی که یک عامل خودی است فعال شده و سلول های ایمنی به میلین حمله کرده و باعث آسیب آن می شود . این آسیب می تواند باعث از بین رفتن میلین شود که به این نقاط آسیب دیده پلاک یا اسکروز گویند . پلاک ها باعث اختلال در فعالیت سیستم عصبی می شوند .

بررسی و یافته های تشخیصی

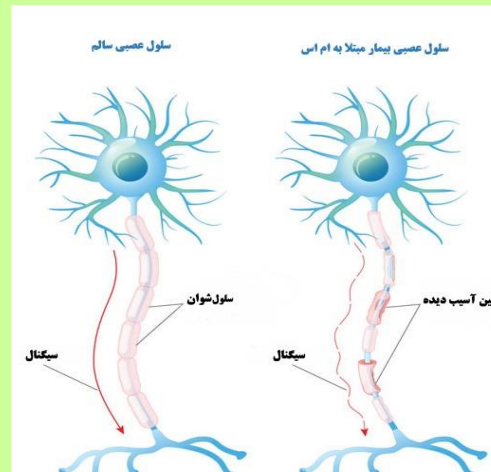
۱- گرفتن شرح حال و معاینات عصبی و فیزیکی  
۲- برای مشاهده پلاک های کوچک انجام ام آر آی و گاهی بررسی مایع مغزی - نخاعی لازم است .

تظاهرات بالینی

**اختلالات حسی :** کاهش حس درد و لمس ، سوزن سوزن شدن ، کرختی ، احساس سرما، از دست رفتن بینائی بصورت گذرا ، تاری دید ، دو بینی

**اختلالات حرکتی :** سفتی و گرفتگی عضلات ، لرزش اندام ، ضعف عضلات

**اختلالات شناختی :** اختلال در حافظه ، توجه و تمرکز  
**اختلالات تعادل :** عدم تعادل در راه رفتن ، سرگیجه ، اختلال در انجام حرکات هماهنگ



آموزش های لازم برای بیماران ام اس

(( بهبود تحرک جسمی ))

- ❖ توصیه می شود به طور مرتب ورزش کنید . این نوع فعالیت قدرت عضلانی شما را حفظ می کند . ورزش های هوازی ( پیاده روی سریع ، شنا ، ایروبیک ) برای شما مفید است .
  - ❖ ورزش باید در حد توان باشد و باعث خستگی شدید نشود .
  - ❖ توصیه می شود دوره های متناوب از استراحت در زمان فعالیت روزانه داشته باشید .
  - ❖ عدم فعالیت در گرما
- اگر اختلال در تعادل دارید به نکات زیر توجه کنید :**
- ❖ قبل از نشستن روی صندلی از سالم بودن پایه های صندلی اطمینان داشته باشید .
  - ❖ گاهی تغییرات کوچکی مانند تعبیه دستگیره کنار درب ورودی و راه پله بسیار مفید است .
  - ❖ استفاده از عصا و واکر می تواند کمک شایانی به شما بکند .
  - ❖ در صورت افسردگی و اضطراب حتما پزشک خود را مطلع سازید چون علائم شما با مصرف دارو یا روان درمانی در زمان مناسب بهبود می یابد .

## ((مواد غذایی مضر برای بیماران ام اس))

مصرف قهوه، الکل، نوشابه، چای و نمک

## ((مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس))

- ویتامین های C, B, E ( مصرف ویتامین ها با نظر پزشک باشد )
- چربی های امگا ۳ و امگا ۶ (امگا ۳ شامل: گردو، سبزیجات، روغن کبد ماهی) (امگا ۶ شامل: روغن های غیر اشباع مانند روغن ذرت، سویا و آفتابگردان)
- میوه ها و جوانه ها



[WWW.Ghaemkarajhospital.com](http://WWW.Ghaemkarajhospital.com)

منابع:

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث مغز و اعصاب ۲۰۲۲

تهیه تنظیم: واحد ارتقاء سلامت ۱۴۰۳



## ((بهبود عملکرد کنترل مثانه و روده))

روزانه ۱.۵ تا ۲ لیتر مایعات مصرف کنید تا از یبوست جلوگیری شود.

توصیه می شود نشانه های درد، اشکال در دفع و یا داشتن دفع کمتر از دو بار در هفته را به پزشک یا متخصص گوارش اطلاع دهید.

نوشیدن کم مایعات اختلالات ادراری را بدتر می کند در نتیجه ادرار غلیظ می شود. این مسئله مثانه را تحریک می کند و باعث می شود انقباضات مثانه بیشتر شود.

**توصیه مهم:** مصرف سیگار و قلیان باعث تشدید علائم و عدم کنترل بیماری می شود. جدا از مصرف این موارد پرهیز کنید.



## ((بهبود عملکرد حسی و شناختی))

توصیه می شود در صورت وجود دو بینی از محافظ یا عینک برای جلوگیری از تکان های بینایی استفاده کنید.

توصیه می شود در مراکز توانبخشی که بصورت فردی یا گروهی کلاس برگزار می کنند شرکت نمایید.

## نشانه های خاموش ابتلا به ام اس

Nournews\_IR



افسردگی  
و بی حالی



سرگیجه  
بی دلیل



دفع ادرار  
دردناک



احساس سوزن  
سوزن شدن



ناتوانی در احساس  
تغییرات دما



کاهش  
سطح حافظه

