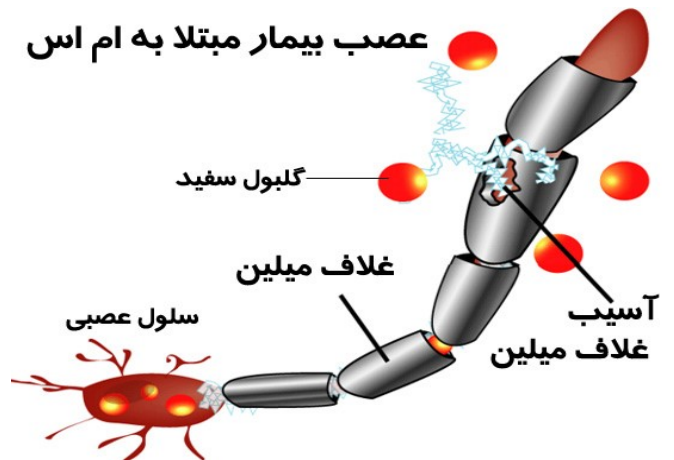


علت بیماری ام اس چیست؟

علت هنوز مشخص نشده است این بیماری مسری یا وراثتی نیست شروع در ۲۰ تا ۴۰ سالگی در زنان بیشتر از مردان می باشد در آب و هوای معتدل شایعتر است و در آب و هوای گرم و استوایی نادرتر است.



علایم بیماری ام اس چیست ؟

بستگی به حمله لنفوسیت ها (گلبول های سفید) دارد که به کدام قسمت از سیستم عصبی مرکزی حمله میکند. اگر میلین در مخچه آسیب ببیند: سرگیجه، عدم تعادل، اختلال در تکلم به صورت بریده بریده سخن گفتن، لرزش اندام و ناهماهنگی در راه رفتن.

ساقه مغز: دویینی، ناهماهنگی حرکات چشم، راه های حرکتی مغز و نخاع، ضعف حرکتی و سفیدی اندام و عضلات

ام اس به چهار دسته تقسیم میشود:

الف: خوش خیم؛ در این نوع حملات معمولاً با بهبودی کامل همراهند
ب: نوع عود کننده؛ هر حمله بیماری یک دوره آرامش در پی دارد که در دوره آرامش مشکل چندانی ندارد.

ج: نوع پیش رونده ثانویه: این دسته را می توان ادامه نوع قبل دانست. یعنی پس از چندین حمله و بهبودی بیمار به حدی می رسد که بدون وجود دوره های واضحی از حمله یا بهبودی با گذشت زمان رفته رفته ضعیف تر میشود.

د: نوع پیش رونده اولیه: در این نوع هرگز حالت های عود یا بهبودی را ندارد و از همان آغاز علایم بیماری به طور ثابت رو به وخامت می رود. آنچه باعث تشدید ام اس میشود:

۱- خستگی ۲- گرما ۳- تب ۴- حاملگی

۵- تروما ۶- حمام داغ ۷- استرس و فشار روحی و روانی

۸- عفونت های ویروسی

آموزش به بیمار جهت استفاده بهینه از محیط زندگی:

۱- محیط باید آرام باشد. محیط منزل را خلوت نگه دارید.

۲- در انجام فعالیت های خود عجله نکنید.

۳- از حمام گرفتن های طولانی با آب داغ و همچنین مسافرت در هوای گرم به ویژه در گرم ترین ساعات روز خودداری کنید.

۴- ایجاد سرما با کیف یخ، نوشیدنی های سرد و حمام سرد به کاهش علایم کمک می کند.

۵- برای آزمایش دمای آب جهت استحمام، شستن ظروف و لباس ها از دماسنج برای تعیین دمای آب استفاده کنید.



جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی بیماری ام اس	
شماره سند: M.04.N-I.F/60 تاریخ تدوین: ۱۳۹۱/۶/۱۳ شماره بازنگری: ۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ شماره ویرایش: ۳ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

بیماری ام اس و آنچه بیمار و خانواده باید بدانند



واحد آموزش به بیمار

۱۶- نحوه برخورد با اختلال مثانه و مشکلات ادراری:

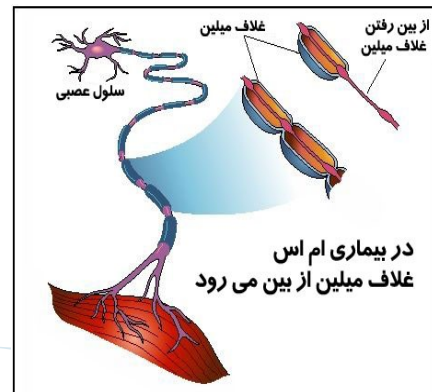
الف) زمان منطقی را برای دفع ادرار در نظر بگیرید.

ب) مثانه را تا حد امکان خالی کنید.

ج) هر ۲ ساعت مقدار معینی مایع بنوشید و سعی کنید بعد از نیم ساعت ادرار خود را خالی کنید.

د) روزانه آب زرد آلو و هلو بنوشید.

و) از مصرف مایعات، پس از شام به جهت کاهش تعداد دفعات نیاز به تخلیه مثانه در طول شب خودداری نمایید.



۶- در مرحله اول، منزلت هر وسیله ای که راکه باعث اختلال در حرکت میشود، از قبیل قالیچه های پراکنده و... خودداری کنید.

۷- جهت کمک از وسایل کمک حرکتی و صندلی چرخدار واکر و عصا استفاده کنید

۸- توالت نزدیک به تخت باشد.

۹- هنگام پوشیدن لباس بنشینید و ابتدا لباس را از طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است بپوشید و برای پوشیدن کفش از پاشنه کش استفاده کنید.

۱۰- اشیاء سنگین را بجای بلند کردن بلغزانید.

۱۱- از قاشق دسته بلند و مسواک برقی استفاده کنید.

۱۲- تهویه مطبوع در منزل باعث شادابی و کاهش فشار روحی میشود.

۱۳- محل اشیاء را در محیط اطراف به خاطر داشته باشید.

۱۴- از نظر فکری و بدنی تا حد امکان خود را فعال نگه دارید ورزشهای فکری و بدنی را یاد بگیرید.

۱۵- جهت کنترل یبوست نکات زیر را رعایت کنید:
 الف) رژیم غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزی فراوان
 ب) مایعات به میزان کافی حداقل ۲ لیتر در شبانه روز
 ج) از تنقیه و مصرف داروهای مسهل بپرهیزید

منابع

برونر و سودارث

آموزش به بیمار و خانواده، فاطمه غفاری- زهرا فتوکیان