

بیماری ام اس یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی بوده و در این بیماری پوشش محافظ اعصابی که در داخل و اطراف مغز و نخاع قرار دارند تخریب می شود که این خود باعث ایجاد علائمی مثل از دست دادن کنترل عضلات هماهنگی بین آنها تا اختلالات بینائی می شود..



علت

تاکنون دلیل پیدایش این بیماری مشخص نشده است ولی بنظر می رسد که بروز این بیماری ارتباطی با پاسخهای خود ایمنی داشته باشد. چیزهایی مثل یک ویروس ممکن است باعث تحریک سیستم ایمنی شود. ضعف سیستم ایمنی و کمبود ویتامین دی مهمترین دلیل بروز ام اس است .

علائم:

- ضعف و یا بحسی یکی یا تعدادی از اعضای بدن
- ازدست دادن نسبی و یا کامل بینایی معمولا در یک چشم بعلاوه درد در حرکت دادن چشم
- دوینی یا تاری دید ، سوزن سوزن شدن و یا درد در بعضی از بخش های بدن
- راه رفتن لرزان
- لکنت زبان
- خستگی ، گیجی و سرگیجه
- اختلال در عملکرد مثانه و روده ها

عوارض

- مشکلات ذهنی، ازجمله فراموشی و یا عدم تمرکز
- افسردگی
- صرع یا بیهوشی

اقدامات موثر

باندازه کافی استراحت نمایید، اینکار باعث می شود کم تر احساس ضعف و خستگی نمایید.

ورزش کنید، انجام مرتب ورزش و فعالیت بدنی از جمله ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا، کاهش وزن و سایر فعالیت های متعادل به شما در تقویت عضلات، مثانه و روده و همچنین حفظ تعادل شما کمک می نماید.

بدنتان را خنک کنید، بعضی اوقات شدت بیماری ام اس با گرم شدن بدن افزایش می یابد. با ریختن آب خنک روی خود، شنا در آب خنک و خوردن نوشیدنی های خنک بدنتان را خنک نمایید.

خوردن رژیم غذایی مناسب، چراکه رژیم غذایی مناسب می تواند به شما در حفظ تناسب اندام، تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت استخوان ها کمک نماید.

استرس تان را کاهش دهید، چراکه استرس می تواند شدت بیماری تان را افزایش دهد.

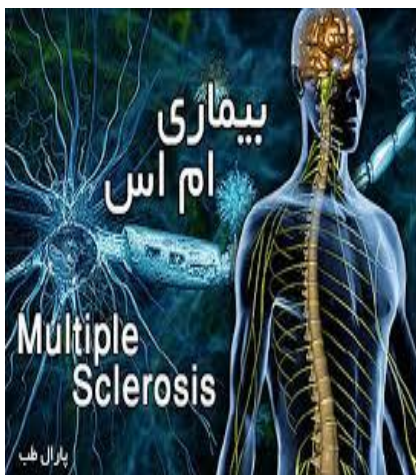
مواد غذایی مضر برای بیماران ام اس :

۱- غذاهای چرب خصوصا گوشت های چرب و تمام چربی های حیوانی



بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

بیماری ام اس



تهیه کننده: محترم احمدپور / کارشناس پرستاری

گروه هدف: همه افراد ۲۰ تا ۴۰ سال

تولید بهار ۱۳۹۸

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

یکی از مواردی که باعث تشدید و سرعت گرفتن از کار افتادگی در بیماران مبتلا به ام اس می شود باختن روحیه و ناامیدی است. برعکس، هر قدر پرروحیه تر باشد و کمتر در برابر نقص و ناامیدی احساس ضعف کند، سرعت پیشرفت اختلالات را کمتر کرده و از کار افتادگی های مرتبط با این بیماری دیرتر به سراغ او می آید.

سایت بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir

آموزش به بیمار:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

منبع: <http://www.namnak.com>

۲- فرآورده های لبنی پرچرب

۳- سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد

۴- غذاهای بسیار شیرین ، کیک ، بیسکوئیت ، شیرینی و آب نبات

۵- غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ ، شیر ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، بادمجان ، مخمر ، نان گندم ، شکر، برخی از میوه ها ، مواد غذایی با رنگ های افزودنی مثل نوشابه ها یا با مواد نگهدارنده مثل کنسروها ، ادویه ، تمام میوه ها و سبزی هایی که خوب شسته نشده اند یا با افزودن مواد شیمیایی رشد کرده اند که مواد باقیمانده روی آنها می تواند سمی و حساسیت زا باشد.

۶- قهوه ، الکل ، کولا و چای

مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس :

- چربی های امگا-۳ و امگا-۶.
- میوه ها و سبزی های تازه و تمیز

* مایعات : آب تازه و تصفیه شده ۲ لیتر (۸ لیوان)

