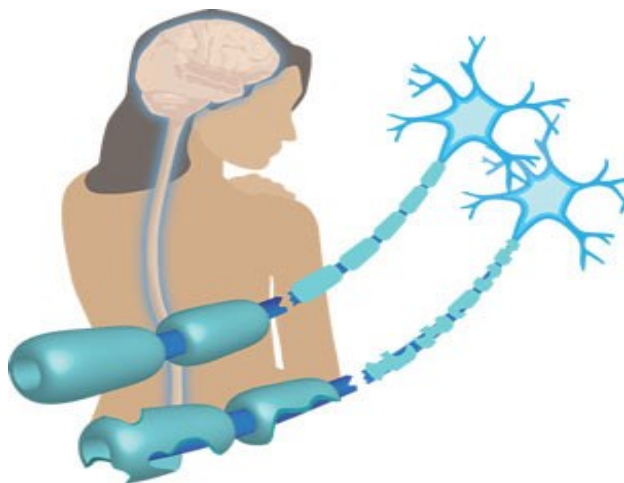




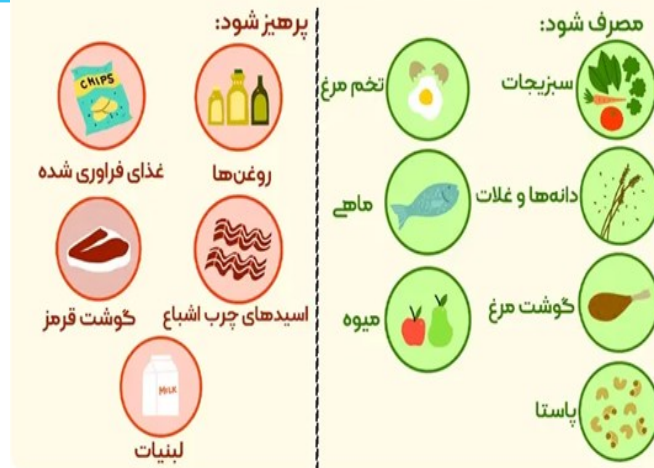
آموزش به بیمار

مولتیپل اسکلروزیس (MS)



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

رژیم غذایی سوانک



منبع: www.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ایوریحان، بیمارستان شهید هاشمی
نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ و یا با شماره ۳۱۰۹ داخلی
بخش اعصاب (۲۴۱۹)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت
دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



• توصیه می شود رژیم غذایی کم نمک و کم چربی استفاده کنید

- در حین کورتون تراپی تخمه و آجیل شور، غذای شور، چیپس، پفک و ممنوع!
- اگر کورتون استفاده می کنید، در مدت کورتون تراپی، استفاده از مواد غذایی با شیرینی مصنوعی مانند شکلات و شیرینی خودداری کنید
- ورزش به تخفیف علائم ام اس کمک می کند. اما باید دقت کرد که در ورزش زیاد روی نکنید برای توصیه های بیشتر از پزشکتان کمک بخواهید. ورزش شنا و یوگا بسیار مفید است
- سعی کنید حمایتی را که می خواهید پیدا کنید ، وقت گذاشتن و صحبت با مشاور در برخورد با اثرات ام اس به شما کمک می کند
- داروی مناسب برای ام اس واقعا می تواند تعداد ضایعات مغز و نخاع را کاهش دهد
- با استفاده از فیزیوتراپی می توانید مشکلات مثانه، سفتی و بی ثباتی آن را برطرف نمایید

مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به ام اس

- غذاهای چرب خصوصا گوشت های چرب، تمام چربی های حیوانی و ماهی های پر چرب
- سس مایونز و تمام سس های دارای چربی زیاد
- فراورده های لبنی چرب

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید

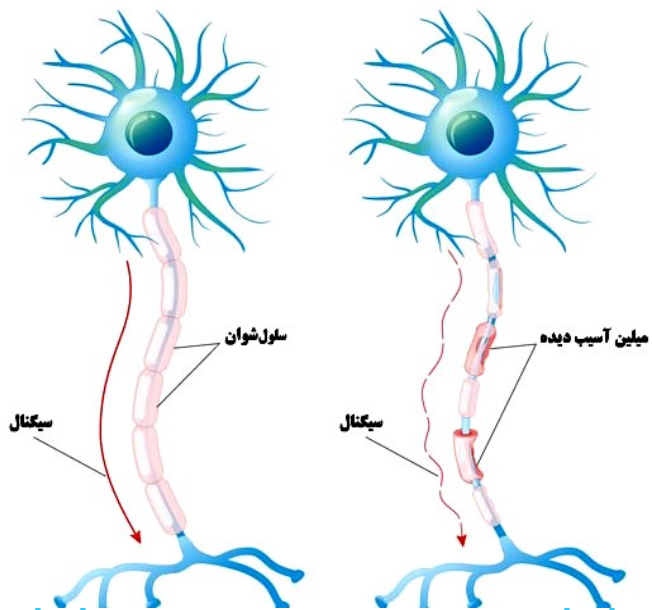


بیماری ام اس چیست؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) که به اختصار به آن ام اس گویند، یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی (یعنی مغز و نخاع) می باشد در این بیماری به دلیل تشکیل پلاک روی مسیرهای انتقال دهنده پیام عصبی اختلالات حسی و حرکتی ایجاد میشود.

سلول عصبی سالم

سلول عصبی بیمار مبتلا به ام اس



بیماری ام اس چه علائمی دارد؟

- بیماران مبتلا به ام اس دچار علائم مختلفی میشوند. شما نمیتوانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را نشان دهند، با این وجود بیماری ام اس با علائم زیر همراه است: اختلالات بینایی- درد- ضعف و خستگی- بی اختیاری ادراری ناتوانی جنسی- صحبت نامفهوم- مشکل در بلع- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه- سرگیجه- التهاب اعصاب چشمی- بی حسی یا سوزش موضعی- فلج- مشکلات شناختی- افسردگی

عوامل ایجاد بیماری چیست؟

علت بیماری مشخص نیست. تخریب سلولهای عصبی توسط سیستم ایمنی بدن انجام می شود. عوامل ژنتیکی و محیطی مانند عفونت (سرماخوردگی، آنفولانزا، التهاب دستگاه گوارش) در ایجاد بیماری دخیل است.
ام اس معمولاً بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز کرده و زنان را بیشتر گرفتار میکند. در بهار و تابستان اتفاق می افتد.

تشخیص و درمان بیماری ام اس:

بیماری بر اساس علائم بالینی به همراه تصویربرداری پزشکی و انجام آزمایشات تشخیص داده می شود
ام آر آی (MRI) و سی تی اسکن (CT scan) مهم ترین بهترین وسیله تشخیصی است
مهمترین هدف از درمان ام اس، جلوگیری از کارافتادگی و ناتوانی همیشگی اعصاب است
مهمترین درمان درمان های حمایتی است؛ مانند: داروهای افزایش دهنده سیستم دفاعی، کاهش گرفتگی عضلانی

خودمراقبتی در منزل:

- رژیم غذایی سالم به شما کمک می کند در عین کسب انرژی کافی با عفونت ها هم مقابله کنید
- از خوردن خوراکی هایی با طبع سرد مزاج خودداری کنید
- برنامه غذایی باید شامل مواد مغذی و مطلوبی باشد. پس باید قبل از خرید، فهرست کلیه احتیاجات سبد خرید خود را از نظر نوع و مقدار ارقام مورد نیاز تهیه کنید
- مصرف مناسب و کافی ویتامین های لازم مانند ویتامین های C و E و گروه B و املاح معدنی مثل منگنز، منیزیم، سلنیم و روی نیز در حفظ سلامتی بیماران ضروری می باشد و در عین حال مصرف زیاد و نابجای ویتامین هایی چون A و B می تواند خطرناک باشد
- با توجه به نقش مهم چربی ها در سوخت و ساز بدن و ایجاد انرژی لازم برای اعمال حیاتی و لزوم وجود آنها برای ساخت بافت های حیاتی بدن، مصرف انواع چربی های مفید، مخصوصاً چربی هایی که دارای ترکیبات امگا ۳ و امگا ۶ هستند و نقش محافظتی در بروز بیماری های قلبی و عروقی دارند، برای بیماران توصیه می شود
- چربی های امگا ۳ که در انواع ماهی ها و روغن کتان، کتان، جوانه گندم، گردو، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود است
- اسیدهای چرب امگا ۶ که در روغن های غیر اشباع گیاهی مثل: روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتاب گردان موجود است
- میوه ها، سبزی های تازه و تمیز (سبزی برگ سبز پر رنگ) و نوشیدنی شامل آب، آبمیوه طبیعی، چای گیاهی بجای چای معمولی مفید است.