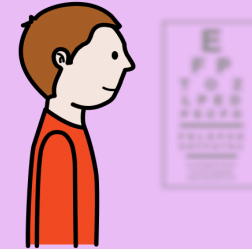


آیا درباره بیماری ام اس می دانید؟

ام اس بیماری دستگاه عصبی مرکزی است که در این بیماری پوشش محافظ اعصابی که در داخل مغز و نخاع قرار دارند از بین می رود.

آیا علائم بیماری ام اس را می دانید؟

علائم بینایی: کاهش دید یک چشم، دوبینی



علائم حرکتی: از دست رفتن قدرت حرکت یک اندام، یک نیمه بدن، نداشتن قدرت راه رفتن، عدم تعادل در راه رفتن



سایر علائم: اختلال ادراری و عملکرد جنسی،

سرگیجه، خستگی، اختلال شناختی، درد عضلانی



مشکلات راه رفتن و عدم تعادل از مشکلات شایع در بیماری ام اس است که ممکن است فرد در طول بیماری به آن دچار شود



ام اس دوره های بهبودی و عود دارد و

برخلاف ترسی که دارید همیشه به معلولیت و نشستن روی صندلی چرخدار منجر نمی شود و بسیاری از بیماران زندگی طبیعی دارند و به شغلشان می رسند و از زندگی خانوادگی و فعالیت های مورد علاقه شان لذت می برند.

آیا درمان بیماری ام اس را می دانید؟

دسته ای از داروها با توجه به علائم شما تجویز می شود. برای کاهش خستگی، درد عضلانی، مشکلات ادراری و افسردگی تجویز می شود و با مصرف آنها علائم شما کاهش می یابد.

دسته ای از داروها در زمان حملات (دوره ای که بیماری شما ناگهانی فعال می شود) کاربرد دارد:

مثل کورتون ها

دسته ای از داروها نقش پیشگیری کننده از

حملات را دارند و مصرف مداوم آن ها باعث

کاهش فعالیت بیماری و کاهش حملات و عوارض می شود.

چگونه از خود مراقبت کنیم؟

- درد عضلات شما با ماساژ درمانی و فیزیوتراپی

بهتر می شود در صورت لزوم پزشک به شما مسکن

می دهد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
مرکز آموزشی درمانی پورسینا

خودمراقبتی در بیمار مبتلا به ام اس



کمیته آموزش سلامت بیمارستان پورسینا

سال ۱۴۰۰

- مراقب گرما باشید گرمای شدید می تواند باعث ضعف شدید عضلات شود از دوش آب داغ اجتناب کنید و در صورت بروز علائم، حمام ولرم یا سرد می تواند تسکین دهنده باشد.

- ارتباط خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.

- به انجام فعالیت های روزمره آن هم به بهترین نحو ادامه دهید.

- به یاد داشته باشید سلامت روحی شما مستقیماً بر سلامت جسمی شما تاثیر می گذارد از استرس دوری کنید.

- محیط خانه را ایمن کنید تا روی سطوح سر نخورید.

منبع:

کتاب خودمراقبتی در بیماریها (احمد امینی)



۰۱۳-۳۳۳۳۴۴۴



<https://poursina.gums.ac.ir>



[instagram/avicenna_university_hospital](https://www.instagram.com/avicenna_university_hospital)

- لرزش و گرفتگی عضلات با دارو و فیزیوتراپی قابل درمان است

- از دیگران کمک بگیرید و خجالت نکشید.

- زمان مراجعه بعدی به پزشک و زمان داروهای

تزریقی خود را یاد داشت کنید و قبل از مراجعه

به بیمارستان با بخش تماس بگیرید .

- بیماری ام اس تحت پوشش کامل بیمه قرار

دارد و با دریافت کارت ام اس هزینه های

درمانی برای شما رایگان می باشد .

- می توانید در گروه های حمایتی ، انجمن ام

اس عضو شوید و از جدید ترین مراقبت ها و

پیشرفت های درمان مطلع شوید .

- به میزان کافی استراحت کنید.

- ورزش های هوازی منظم به بهبود تعادل و

هماهنگی عضلات کمک می کند.

- رژیم غذایی متعادل و کامل داشته باشید.