

مولتیپل اسکلروزیس (MS)

یک بیماری مزمن، پیشرونده، غیر مسری و مخرب سیستم عصبی مرکزی است که با تخریب میلین نورون ها شناخته می شود. معمولا بین سنین ۲۰تا ۴۰سالگی رخ می دهد و دارای دوره های بهبودی و عود می باشد، علل آن ناشناخته است اما این بیماری گاهی نتیجه پاسخ اتوایمیون یا عفونت ویروسی می باشد. عوامل زمینه ساز آن عبارتند از : حاملگی، خستگی، استرس،عفونت و تروما.

علایم :

خستگی و ضعف، عدم تعادل وسرگیجه، لرزش وگرفتگی اندام تحتانی، احساس گزگز و بی حسی، تاری دید، دوبینی و نابینایی گذرا، حرکت سریع ، ناگهانی و غیر ارادی چشم ها، اختلال در بلع، کاهش درک درد،لمس و دما ،اختلال مثانه و روده شامل احساس دفع ادرار،تکرر ادرار، احتباس و بی اختیاری ادراری، تغییرات عاطفی مانند:تحریک پذیری،بی تفاوتی شدید،سرخوشی، افسردگی و تغییر در حافظه و گیجی.

عواملی که علایم بیماری را بدتر می کنند و بر اهمیت خودداری از آنها تاکید می شود عبارتند از:

تلاش و تقلای بیش از حد ،درجه حرارت بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد مثل آب وهوا ویا آب حمام، تب، استرس های عاطفی، رطوبت بالا، عفونت ها

علایم هشدار دهنده:

- پیشرفت بیماری: نقایص حافظه، گیجی، از دست دادن حس جهت یابی، صحبت کردن منقطع (صحبت کردن آهسته همراه با وقفه هایی بین سیلاب ها)
- عفونت دستگاه ادرای: تکرر ادرار، فوریت در ادرار کردن، بی اختیاری یا احتباس ادراری، نفخ ناحیه سوپراپوبیک، درد یا سوزش همراه ادرار کردن، ادرار بدبو،ادرار تیره یا خونی، تب، لرز، درد پهلو
- علایم بیماری سرماخوردگی یا آنفولانزا : تب، لرز،خستگی

آموزش های ویژه:

به علت اینکه حس درجه حرارت ممکن است از بین رفته یا ضعیف شده باشد درجه حرارت آب حمام را تنظیم کنید.از اشخاصی که عفونت تنفسی دارند دوری کنید.وسایل مناسب از قبیل وسایل کمک حرکتی برای جابجا شدن ومراقبت از خود تهیه کنید.خطرات موجود در منزل را شناسایی و رفع کنید به طور مثال: قالیچه های کوچک و پراکنده را بردارید، اسباب و اثاثیه

منزل را برای فراهم کردن یک مسیر حرکت بدون خطر مرتب کنید ،نرده هایی به منظور حمایت از بیمار فراهم کنید، یک سطح شیبدار برای حرکت صندلی چرخدار ایجاد کنید.

جهت رفع احتباس ادراری اقدامات زیر را امجام دهید:

باز کردن شیر آب دستشویی و شنیدن صدای آن توسط بیمار، گذاشتن دست های بیمار در آب گرم، گذاشتن کیف آب گرم روی مثانه بیمار وماساژ وفشار دادن ملایم مثانه با دستها به سمت پایین(مانور کرد)

چند توصیه برای پیشگیری از یبوست:

به طور مرتب و مکرر آب بنوشید و از مصرف چای پررنگ جدا خودداری کنید. هر روز از میوه ها و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان میوه ها را با پوست میل کنید. مصرف مرتب میوه ها و سبزی ها به دلیل تامین الیاف گیاهی ، موجب حالت سیری و افزایش حرکات سیستم گوارشی می شود . از میوه های ملین مثل انجیر و آلو بیشتر استفاده کنید. حبوبات و غلات را با پوست مصرف کنید. بهتر است به جای نان های سفید از نان های سبوس دار مانند سنگک ، بربری و جو استفاده کنید .در اجابت مزاج اهمال و تنبلی نکنید. به صورت دائم و سرخود از قرص های ملین و مسهل استفاده نکنید ، زیرا این کار موجب تنبلی روده ها می شود. سعی کنید کمتر در معرض فشارهای روحی بوده و بی دلیل عصبانی نشوید. وزن اضافی را حتما کاهش دهید.

تغذیه:رژیم تغذیه مدیترانه ای رژیم مناسبی برای بیماران ام اس است و تحقیقات نشان داده بروز انواع بیماری ها با این رژیم کاهش یافته حتی کمتر به ام اس مبتلا می شوند. این رژیم هیچ چیزی را حذف نمی کند بلکه مواد لازم برای بدن را افزایش داده و مواد مضر را کاهش می دهد. این رژیم شامل مصرف نان سبوس دار به طور روزانه، حداقل از میوه و سبزی خام یعنی ۳ تا ۴ لیوان سبزیجات خام خرد شده یا نصف این مقدار سبزیجات پخته و ۲ تا ۴ عدد میوه، مقدار ۳الی ۴ قاشق مرباخوری روغن زیتون، روزانه ۱۲–۱۰ عدد آجیل خام، لبنیات حدود ۳–۲ لیوان شیر و ماست کم چرب ، مواد غذایی هفتگی (۲بار در هفته ماهی چرب مصرف شود که امگا۳ دارند شامل ماهی تن) ، منظور تن ماهی نیست بلکه ماهی تن مدنظر است. ماهی های آزاد، سرخو، قزل آلای رودخانه ای وگوشت پرندگان ۲–۱ بار در هفته ترجیحاً بوقلمون و آن دسته از گوشت پرندگان که آهن بیشتری دارند در اولویت هستند مثل گوشت شترمرغ و نیز مرغ های محلی، بقیه روزهای هفته گیاه خواری توصیه می شود. سویا و حبوبات بیشتر مصرف شود و کمی گوشت قرمز (ماهی ۴–۳ بار) مصرف شود. به همین دلیل باید سطح آهن و سطح ویتامین B ۱۲ بدن مرتب کنترل شود تا فرد دچار اشکال نشود.



