



## MS

### ( مالتیپل اسکلروزیس ) چیست ؟

### تهیه کنندگان : زهرا یدیسار

### منبع : برونر – طب سنتی بوعلی

## بهار ۱۴۰۱

### MS یا مالتیپل اسکلروزیس :

یک بیماری مخرب سیستم عصبی – مرکزی است که سبب اختلال در انتقال جریان های عصبی شده و موجب بروز علائم عصبی می شود .

### شایع ترین علامت های MS :

۱. کاهش دید چشم
۲. عدم تعادل در حین راه رفتن و گاهی با سرگیجه همراه است .
۳. دو بینی
۴. ضعف و لرزش اندام ها
۵. تکرر و بی اختیاری ادرار
۶. گزگز و کرخت شدگی در اعضای بدن مثل دست و پاها

### مداخلات پرستاری :

۱. حمایت روحی روانی بیمار ( جهت پیشگیری از افسردگی )
  ۲. تشویق بیمار به ورزش و پیاده روی که سبب بهبود عملکرد و تقویت عضلات می شود .
- \*نباید در ورزش و کارهای روزانه خود را خسته کند .

۳. به حداقل رساندن گرفتگی عضلانی با استفاده از پک های گرم کننده ، اما باید از پک های داغ اجتناب شود چون به علت اختلال حسی و احتمال شدید شدن نشانه های بیماری بر اثر افزایش درجه حرارت بدن ، خطر سوختگی وجود دارد .

۴. گرما و محیط گرم برای این دسته از افراد مثل سم عمل می کند و باعث تشدید علائم بیماری می شود . سعی کنید محل زندگی و کار خود را خنک نگه دارید و به خاطر داشته باشید استحمام طولانی مدت ، دوش آب داغ و محیط های گرم سونا علائم بیماری را افزایش می دهد .

۵. قسمت هایی از بدن بیمار را که وی احساس ضعف می کند به صورت پیاپی ماساژ داده زیرا این کار باعث گردش بهتر خون می شود .

۶. استرس باعث تشدید بیماری می شود .

۷. سعی شود محیط خانه و کار آرام و بدون موارد استرس زا باشد .

۸. اختلال عملکرد حرکتی و عدم تعادل سبب آسیب به بیماری می شود لذا بیمار آموزش داده شود که هنگام راه

رفتن پاها را از هم باز کند تا سطح حمایت و تعادل افزایش یابد .

۹. جهت بهبود کنترل مثانه و روده تشویق به مصرف مایعات و غذاهای فیبردار ، مصرف داروهای تجویز شده می تواند باعث بهبود عملکرد مثانه و روده شود .

۱۰. اگر بیمار دچار دوبینی نشده باشد و مشکل در خواندن دارد و از عینک های نشوری استفاده کند .

۱۱. جهت پیشگیری از زمین خوردن و آسیب جسمی بایستی بیمار هنگام راه رفتن از عصا یا واکر استفاده کند .

۱۲. اگر اختلال در بلع دارد جهت پیشگیری از آسیراسیون در دسترس بودن ساکشن ، دقت در غذا خوردن و قرار گرفتن صحیح بیمار برای غذا خوردن توصیه می شود .

#### تغذیه سالم در بیماران MS :

۱. تنوع غذایی در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد .

۲. در مصرف چربی ها و شیرینی ها صرفه جویی شود .

۳. در استفاده از هیچ ماده غذایی افراط و تفریط نشود و میانه روی در مصرف مواد مغزی حفظ شود .

۴. روزانه از مواد غذایی زیر استفاده شود :

- گروه نان و غلات
- گروه سبزیجات
- گروه میوه جات
- گروه لبنیات
- گروه گوشت ، تخم مرغ و حبوبات ( پروتئین ها )

\*کمبود Vit D عوامل موثر در MS می باشد که

مهمترین منبع Vit D نور آفتاب می باشد ، آن هم نور مستقیم خورشید ، البته از منابع خوراکی Vit D مثل غلات غنی شده با ویتامین D ، جگر گاو و روغن کبد ماهی هم می توان استفاده کرد .

ویتامین های C و E و گروه B و املاح معدنی مثل منگنز ، منیزیم ، سلنیوم ، کلسیم ، روی و ... برای تامین سلامت افراد مبتلا به ام اس ضروری است .

میوه جات و سبزی های تازه به خصوص سبزی های دارای برگ سبز پر رنگ مثل اسفناج که منبع خوبی برای دریافت املاح و ویتامین های مورد نیاز این افراد است .

❖ ماهی به سبب آنکه منبع خوبی از امگا ۳ و ۶ است برای MS مفید می باشد .

❖ یکی از عوارض MS لخته شدن خون است که برای جلوگیری از آن پیشنهاد می شود تا Vit K مصرف شود . روغن زیتون ، جوانه بروکسل ، کلم بروکلی ، کلم ، اسفناج ، بامیه ، جعفری خام ، کلم پیچ ، شلغم و کاهو منبع خوبی از ویتامین K هستند .

❖ دارمین خاصیت ضد التهابی برای

تنظیم اعصاب و نورونهای آسیب دیده دارد .

❖ استفاده مبتلایان به بیماری MS از گیاه

شاهدانه باعث کاهش لرزش های ناشی از

بیماری می شود .

❖ نوشیدن مایعات و آب فراوان توصیه می شود خصوصاً

در فصل های گرم سال .