



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

خودمراقبتی در بیماری ام اس

تهیه کنندگان :

خانم سمیه عباسی کارشناس پرستاری

خانم مهناز گرگین کارشناس پرستاری

با نظارت : خانم دکتر مریم پورصادق

فرد فوق تخصص MS

واحد آموزش ضمن خدمت

زمستان ۱۴۰۲

آموزش به بیمار یا خانواده :

هنوز محققان راهی را که بتوان از ابتلا به ام اس جلوگیری کرد ، پیدا نکرده اند. اگر فردی تشخیص ام اس روی او گذاشته شد ، در قدم اول مهمترین مورد حمایت خوب خانواده ، دوستان و اعضای تیم درمانی از وی می باشد تا او خود را تنها احساس نکند . البته نکاتی را هم خود بیمار مبتلا به ام اس باید رعایت کند از جمله :

ورزش های تعادلی و آرام سازی می تواند کارایی عضلات را ارتقاء بخشد. پیاده روی طرز راه رفتن بیمارانی را که حس وضعیت پاهایشان از دست رفته است را بهبود می بخشد.

از فعالیت زیاد در محیط های بیرون خصوصاً در هوای زیاد گرم باید پرهیز شود چرا که می تواند باعث تشدید بیماری گردد . حمام ، سونا ، وان حاوی آب خیلی گرم، دوش با آب گرم گرفتن همگی می توانند باعث بدتر شدن علائم شوند.



هنگام لباس پوشیدن ، ابتدا لباس از طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است پوشیده



در مورد تغذیه محدودیت خاصی ندارند و مثل سایر اعضاء خانواده می توانند از همه غذاهای سالم استفاده نمایند. ولی لازم است استفاده از نمک و غذاهای چرب محدود شود و مصرف لبنیات ، میوه جات و سبزیجات بیشتر شود.

منبع: ۱- کتاب برونر و سودارث (پرستاری

داخلی و جراحی) مغز و اعصاب

۲- کتاب در جستجوی درمانی برای بیماران ام

اس

برای رفع خستگی نیز علاوه بر بعضی از داروها ، تنظیم روش زندگی به منظور قرار دادن دوره های مکرر جهت استراحت و تجدید قوا می تواند مفید باشد.

کاهش سطوح استرس فرد بیمار می تواند در کاهش علائم او موثر باشد.

استفاده از تابلوهای راهنما، حروف الفبا و لغات در صورت مشکل گفتاری

استفاده از کفش مناسب به خصوص در صورت وجود تغییرات حسی در پاها.

تغییر وضعیت مکرر برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر در بیمارانی که مشکلات حرکتی شدید دارند.

شود. برای پوشیدن کفش از پاشنه کش بلند استفاده شود.

در صورت نیاز از قاشق دسته بلند و مسواک برقی استفاده شود.

ورزش و تحرک از پیدایش یبوست پیشگیری می کند. رژیم غذایی پر فیبر (میوه و سبزی فراوان) و نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از یبوست مفید است.

در انجام فعالیت ها نباید عجله کرد و باید در منزل هر وسیله ای را که باعث اختلال حرکت می شود، از قبیل قالیچه های پراکنده ، مبلمان شلوغ و ... را برداشت.

مصرف منظم داروهای تجویز شده و داشتن استراحت به میزان کافی که می تواند فرد را به وضعیت بهتری از سلامت رهنمون شود.