



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

مراقبت از بیمار مبتلا به ام اس (MS) در منزل

واحد آموزش سلامت

تهیه: زهرا ارجمند و لیلا باغبان

(کارشناس پرستاری)

تنظیم: آمنه ابوالقاسمی - محبوبه جرجانی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

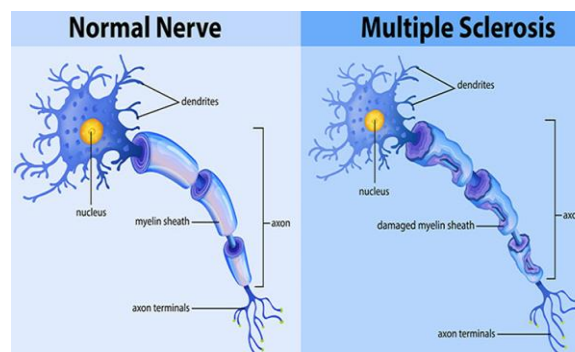
تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

مرداد 1404

MS (ام اس) چیست؟

ام اس (multiple sclerosis) نوعی بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی به جای محافظت از سلول‌ها در مقابل عوامل بیماری‌زای خارجی، به سلول‌های عصبی مغز و نخاع فرد حمله کرده و لایه محافظ (میلین) در اطراف برخی از سلول‌های عصبی مغز، عصب بینایی و نخاع را تخریب می‌کند که در نتیجه موجب اختلال در عملکرد آن‌ها می‌شود. بیماری ام اس یک بیماری ارثی نیست، اما اگر یکی از افراد خانواده‌ی فرد به این بیماری مبتلا باشد، احتمال ابتلای او نیز افزایش خواهد یافت.



دلایل ابتلا به بیماری ام اس:

ابتلا به بیماری ام اس فقط از یک دلیل خاص نشأت نمی‌گیرد بلکه علایم مختلفی می‌توانند دست به دست هم داده و فرد را به بیماری مبتلا کنند. عواملی مانند:

❖ ژنتیک (داشتن سابقه‌ی فامیلی بیماری ام اس)

❖ استرس در کنار سابقه‌ی ژنتیکی در افراد خانواده

❖ داشتن عفونت‌های مزمن در بدن

❖ کمبود ویتامین D

❖ سیگار کشیدن

❖ درصد ابتلا به بیماری ام اس در زنان بیشتر از

مردان می‌باشد

✓ همچنین میزان ابتلای به ام اس در سنین

نوجوانی تا بزرگسالی بدلیل داشتن استرس

بالاتر در این سنین، بیشتر می‌باشد.

علایم نشان دهنده ابتلا به بیماری ام اس:

✓ افسردگی و مشکلات روحی

✓ بی‌اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع

✓ اختلال در گفتار و بلعیدن غذا

✓ تضعیف و اختلال در بینایی

✓ احساس خستگی در طول شبانه روز علامت

شایعی می‌باشد (حین کارهای روزمره)

✓ اختلال در راه رفتن و ناهماهنگی در سایر

حرکات بدن (خطر سقوط)

✓ احساس سوزن سوزن شدن و خارش در بدن

✓ درد های مزمن عضلانی

✓ مشکلات حافظه

✓ لرزش (خصوصاً حین حرکت و انجام فعالیت)

✓ میگرن، ضعف و بی‌حالی

درمان ام اس :

- ✓ دارو درمانی
- ✓ مشاوره با روانشناسان (فشارهای روانی و مشکلات روحی که به علت MS در فرد ایجاد می شود موجب از بین رفتن روحیه ی فرد شده و وی را در برابر بیماری آسیب پذیرتر می کند).
- ✓ ورزش های سبک می تواند علاوه بر تقویت عضلات حرکتی در فرد، موجب تقویت روحیه ی بیمار نیز بشود. به همین علت است که برخی از پزشکان، بیماران ام اس را توصیه به فیزیوتراپی، پیاده روی آرام در طبیعت و یا در داخل آب می کنند.
- ✓ خوردن غذاهای سالم و داشتن رژیم غذایی مناسب
- ✓ شرکت در کلاس هایی برای کسب آرامش بیشتر؛ برای مثال فیزیوتراپیست ها شرکت در کلاس های دوره ای مدیتیشن و یا یوگا را برای آرام شدن بیمار ام اس توصیه می کنند.
- ✓ درمان این بیماری فقط می تواند از پیشروی آن جلوگیری کند. فیزیوتراپی ام اس در منزل یکی از راهکار های پیشگیری از بیماری است که به اغلب بیماران توسط پزشک توصیه می شود.

اهداف و مزیت های روش های درمانی:

- ✓ موجب مستقل شدن بیمار تا حد توان می شود
- ✓ با ارائه ی آموزش، از پیشروی بیماری تا حد زیادی جلوگیری می کند
- ✓ ارائه ی تمریناتی برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت بیمار
- ✓ افزایش گردش خون در عضلات با ماساژ درمانی
- ✓ جلوگیری از خسته شدن سریع بیمار

علائم ام اس (Multiple Sclerosis)



خانه را مناسب سازی کنید

- ✓ محیط گرم برای بیماران MS سم است، پس تا جایی که ممکن است باید محل زندگی و یا محیطی که بیماران MS در آن هستند خنک نگه داشته شود.
- ✓ دوش آب گرم و یا حمام کردن طولانی مدت و محیط های گرم مثل سونا می تواند بیماری آنها را تشدید کند.
- ✓ برنامه ی خواب بیمار به کاهش علائم و بیماری فرد مبتلا بسیار کمک می کند. پس باید طبق یک برنامه ریزی ویژه ساعت مناسب خواب بیمار را تنظیم کنید که بیمار احساس خستگی نکند.
- ✓ ورزش کردن و انجام فعالیت های ورزشی می تواند به بیماران MS کمک بسیار زیادی کند.
- ✓ فراهم کردن تجهیزاتی مانند صندلی حمام، واکر و ویلچر و استفاده از گیره هایی برای جلوگیری از زمین خوردن بیمار بسیار کمک کننده هستند.
- ✓ نور منزل کافی باشد و رنگ و دکوراسیون منزل بهتر است از رنگ های روشن و روحیه بخش باشد.
- ✓ با توجه به عدم تمایل بسیاری از بیماران ام اس به خروج از منزل و احساس امنیت آنها در خانه، می توانید از خدمات فیزیوتراپی در منزل استفاده کنید.