



مولتیپل اسکلروزیس

(MS)

تهیه و تنظیم:

محدثه سلیمانی

سوده شمس الدین پور

فاطمه سلاجقه



هر ۲ ساعت یکبار مایعات بنوشید و هر سی دقیقه یکبار به دستشویی بروید.

کارهای روزانه خود را لیست و اولویت بندی کنید. صبحها که توان بیشتری دارید به انجام کارهای خود اختصاص دهید.

اگر در خانه ای دو طبقه زندگی می کنید، پیشنهاد میشود تا اقلامی که زیاد استفاده می شود نظیر وسایل بهداشتی، وسایل شست و شو، همگی در یک طبقه نگهداری شوند تا بدین ترتیب جابجایی بین طبقات به حداقل برسد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون



مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به

MS:

- غذاهای چرب خصوصا گوشتهای چرب و تمام چربیهای حیوانی
- فرآورده های لبنی چرب
- سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد
- غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، گوجه فرنگی، بادمجان، مخمر، نان گندم، مواد غذایی با رنگ های افزودنی مثل نوشابه ها، کنسروها
- غذاهای بسیار شیرین، کیک، آبنبات و ...
- قهوه، الکل، کولا و چای

برای اطلاعات بیشتر با پزشک خود و کارشناس تغذیه مشورت کنید.

انجام چه مراقبت هایی در بیماران

مبتلا به MS ضروری می باشد:

محیط زندگی خود را خنک نگه دارید. بیماری MS در محیط های گرم مانند سونا یا زیر دوش آب داغ تشدید میشود.

سیگار کشیدن، عفونتها و خستگی نیز میتواند منجر به تشدید علائم بیماری شود.

موقع خستگی دراز بکشید و استراحت کنید.

برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان بنوشید.

مواد غذایی مفید برای بیماران مبتلا

به MS:

چربی های امگا-۳ که در انواع ماهی ها و روغن کانولا جوانه گندم گردو سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود میباشد.

اسیدهای چرب امگا-۶ که در روغن های غیراشباع

گیاهی مثل روغن ذرت روغن کانولا روغن سویا

روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد.

میوه ها و سبزی های تازه و تمیز (سبزی های دارای

برگ سبز پررنگ)

نوشیدنی هایی چون آب چایهای گیاهی به جای چای

معمولی و آبمیوه رقیق

مهم ترین منبع ویتامین D نور آفتاب است، آن هم

نور مستقیم خورشید البته از منابع خوراکی ویتامین

D. مثل غلات غنی شده با ویتامین D، جگر گاو و

روغن کبد ماهی و... هم می توان استفاده کرد.

افراد مبتلا به ام اس ضروری است.



ورزشی در بیماران مبتلا به MS چگونه

است:

ورزش میتواند به افراد مبتلا به MS کمک کند تا

علائم بیماری را بهتر تحمل کنند. لازم است در ورزش

کردن موارد زیر را رعایت کنند:

از انجام ورزش هایی که بیش از حد توان شماست

خودداری کنید.

همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.

تر پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف

نوشیدنی های خنک و یا با استفاده از سایر وسایل

خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید.

در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید. هیچوقت خود را

بیش از حد خسته نکنید.

روی سطوح لغزنده از قبیل فرش یا گلیم ورزش

نکنید سعی کنید بیرون از خانه و در یک مکان امن

ورزش کنید.

هرزمان که احساس ناخوشی یا گرما کردید از فعالیت

دست بردارید.

همیشه از استرس دوری کنید.



در مورد بیماری MS چه بدانید؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام

اس (MS) گویند یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی

(یعنی مغز و نخاع) می باشد. فرد مبتلا به ام اس باید

خود را از نوبدی، هراس و نگرانی حفظ کند. برای او

فاجعه ای رخ نداده است.

بیماری MS چه علائمی دارد؟

بیمار مبتلا به MS دچار علائم مختلفی می شود، شما

نمی توانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را

نشان دهند. با این وجود بیماری MS با علائم زیر همراه

است:

- اختلالات بینایی
- درد
- ضعف و خستگی
- لرزش
- بی اختیاری ادراری
- ناتوانی جنسی
- صحبت کردن به طور نامفهوم
- مشکل در بلع
- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه
- سرگیجه
- التهاب اعصاب چشمی
- بی حسی یا سوزش موضعی
- فلج