

مولتیپل اسکلروزیس MS

- ✓ جهت کنترل ادرار مثانه خود را آموزش دهید . هر ساعت یکبار مایعات بنوشید و هر سی دقیقه یکبار ۲ 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 می شود تا اقلامی که زیاد استفاده می شود نظیر وسایل بهداشتی ، وسایل شستشو ، همگی در یک طبقه نگهداری شوند تا بدین ترتیب جابجایی بین طبقات به حداقل برسد.

منبع

کتاب پرستاری برونر - سوارث

غذاهای مضر برای بیماران مبتلا به MS

- ✓ غذاهای چرب خصوصا گوشتهای چرب و تمام چربیهای حیوانی
- ✓ فراورده های لبنی چرب
- ✓ سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد
- ✓ غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی ، بادمجان ، مخمر نان ، 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 مراقبتهایی در بیماران مبتلا به MS ضروری است
- ✓ محیط زندگی خود را خنک نگهدارید . بیماری MS در محیط های گرم مانند سونا یا زیر دوش آب داغ تشدید می شود.
- ✓ سیگار کشیدن ، عفونت و خستگی نیز می تواند منجر به تشدید علائم بیماری شود.
- ✓ موقع خستگی دراز بکشید و استراحت کنید.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان بنوشید.

در مورد بیماری ام اس چه می دانید؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام اس (MS) می گویند یک بیماری خود ایمن است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به پوشش محافظ سلول های عصبی حمله می کند و باعث اختلال عملکرد سیستم عصبی می گردد.

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 بطور نامفهوم

• مشکل در بلع

• مشکل در تفکر و عملکرد حافظه

• سرگیجه

• بی احساسی یا سوزش موضعی

• فلج

• مشکلات شناختی

• افسردگی

ورزش در بیماران مبتلا به MS چگونه است

ورزش می تواند به افراد مبتلا به MS کمک کند تا علائم بیماری را بهتر تحمل کنند . لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنید:

✓ از انجام ورزشهایی که بیش از حد توان شماست خود داری کنید.

✓ همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.

✓ در 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 . هیچ وقت

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.

✓ هر زمان احساس ناخوشی یا گرما کردید ، از

فعالیت دست بردارید

همیشه از استرس دوری کنید.

غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به MS

✓ چربی های امگا-۳ که در انواع ماهیها و روغن کائولا ، جوانه گندم ، گردو ، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود می باشد.

✓ اسیدهای چرب امگا-۶ که در روغن های گیاه اشباع گیاهی مثل روغن ذرت ، روغن کائولا ، روغان ساووا، روغان بادام زمینای و روغان آفتابگردان وجود دارد.

✓ میوه ها و سبزیهای تازه و تمیز (سبزیهای دارای برگ سبز پر رنگ)

✓ نوشیدنیهای چون آب ، چایهای گیاهی بجای چای معمولی و آبمیوه رقیق