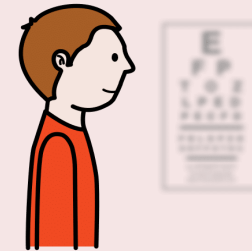


## ام اس چیست؟

ام اس بیماری دستگاه عصبی مرکزی است که در این بیماری پوشش محافظ اعصابی که در داخل مغز و نخاع قرار دارند از بین می رود.

## علائم بیماری چیست؟

**علائم بینایی:** کاهش دید یک چشم، دوبینی



**علائم حرکتی:** از دست رفتن قدرت حرکت یک اندام، یک نیمه بدن، نداشتن قدرت راه رفتن، عدم تعادل در راه رفتن



## سایر علائم: اختلال ادراری و عملکرد جنسی،

سرگیجه، خستگی، اختلال شناختی، درد عضلانی



مشکلات راه رفتن و عدم تعادل از مشکلات رایج در بیماری ام اس است که ممکن است فرد در طول بیماری به آن دچار شود



ام اس دوره های بهبودی و عود دارد و برخلاف ترسی که دارید همیشه به معلولیت و نشستن روی صندلی چرخدار منجر نمی شود و بسیاری از بیماران زندگی طبیعی دارند و به شغلشان می رسند و از زندگی خانوادگی و فعالیت های مورد علاقه شان لذت می برند.

## درمان بیماری چیست؟

دسته ای از داروها با توجه به علائم شما تجویز می شود. برای کاهش خستگی، درد عضلانی،

مشکلات ادراری و افسردگی تجویز می شود و با

مصرف آنها علائم شما کاهش می یابد.

دسته ای از داروها در زمان حملات ( دوره ای که

بیماری شما ناگهانی فعال می شود) کاربرد دارد:

مثل کورتون ها

دسته ای از داروها نقش پیشگیری کننده از

حملات را دارند و مصرف مداوم آن ها باعث

کاهش فعالیت بیماری و کاهش حملات و عوارض

می شود.

## چگونه از خود مراقبت کنیم؟

- درد عضلات شما با ماساژ درمانی و فیزیوتراپی

بهتر می شود در صورت لزوم پزشک به شما مسکن

می دهد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

مرکز آموزشی درمانی پورسینا

## خودمراقبتی در بیماری ام اس

### مولتیپل اسکلروزیس



کمیته آموزش سلامت بیمارستان پورسینا

۱۴۰۰ سال

- مراقب گرما باشید گرمای شدید می تواند باعث ضعف شدید عضلات شود از دوش آب داغ اجتناب کنید و در صورت بروز علائم، حمام ولرم یا سرد می تواند تسکین دهنده باشد.

- ارتباط خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.

- به انجام فعالیت های روزمره آن هم به بهترین نحو ادامه دهید.

- به یاد داشته باشید سلامت روحی شما مستقیماً بر سلامت جسمی شما تاثیر می گذارد از استرس دوری کنید.

- محیط خانه را ایمن کنید تا روی سطوح سر نخورید.

منبع:

کتاب خودمراقبتی در بیماریها (احمد امینی)

شماره تلفن بیمارستان : ۰۱۳۳۳۳۲۲۴۴۴

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

۱-

۲-

- لرزش و گرفتگی عضلات با دارو و فیزیوتراپی قابل درمان است

- از دیگران کمک بگیرید و خجالت نکشید.

- زمان مراجعه بعدی به پزشک و زمان داروهای

تزیقی خود را یاد داشت کنید و قبل از مراجعه

به بیمارستان با بخش تماس بگیرید .

- بیماری ام اس تحت پوشش کامل بیمه قرار

دارد و با دریافت کارت ام اس هزینه های

درمانی برای شما رایگان می باشد .

- می توانید در گروه های حمایتی ، انجمن ام

اس عضو شوید و از جدید ترین مراقبت ها و

پیشرفت های درمان مطلع شوید .

- به میزان کافی استراحت کنید.

- ورزش های هوازی منظم به بهبود تعادل و

هماهنگی عضلات کمک می کند.

- رژیم غذایی متعادل و کامل داشته باشید.