



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی پورسینا

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

تغذیه و مراقبت در

MS

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : شهیدی مقدم

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

تابستان ۱۳۹۱

منبع : پرستاری داخلی جراحی برونر - سوارث
(بیماری های اعصاب)

فعالیت و استراحت

بیمار تشویق میشود تا جاییکه دچار خستگی نشود کار و ورزش کند. ورزش جسمی بسیار سخت توصیه نمیشود چون درجه حرارت بدن را افزایش می دهد و ممکن است نشانه ها را تشدید کند.

پیشگیری از صدمه و آسیب

اگر اختلال حرکتی موجب مشکلات عدم هماهنگی و تعادل شود بیمار در معرض سقوط قرار دارد برای غلبه بر این ناتوانی به بیمار آموزش داده میشود. هنگام راه رفتن پاهای خود را از هم باز کند تا تکیه گاه عریض شود و ثبات راه رفتن افزایش پیدا کند. ممکن است به وسایل کمک حرکتی (واکر، عصا، چوب زیر بغل، نیاز داشته باشد که آموزش در مورد آنها توسط فیزیوتراپ توصیه میشود.



معمولا زمانی که فرد بیمار شد بعد از اینکه به دنبال دارو و درمان رفت به فکر می افتد که از چه مواد غذایی استفاده کند و از چه مواد غذایی پرهیز کند تاکنون هیچ رابطه مشخصی بین مواد غذایی و ام اس پیدا نشده است. حالا که می دانیم بوسیله رژیم غذایی نمیتوان ام اس را درمان کرد ولی بایک برنامه ریزی خوب غذایی می توانیم از یک سری عوارض بیماری جلوگیری کنیم.

موارد ممنوعه:

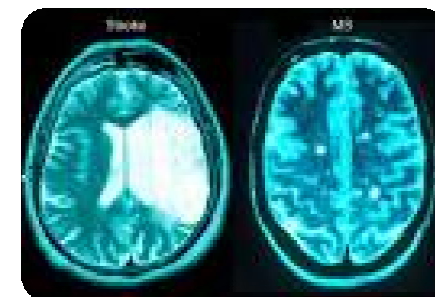
چای، قهوه، نسکافه، شیرینی جات قنادی، سس، رب، انواع ترشیجات، سرکه، شور، مرغ و تخم مرغ ماشینی، عدس، سیب زمینی، آب یخ مصنوعی، انواع غذاهای ساندویچی، خوردن مایعات باغذا، نوشابه های گازدار، کلیه غذاهای سردی بخش و اسیدی - پر خوری، دیر خوابیدن، سروصداهای بلند، نورهای چپچشمک زن، مکانهای شلوغ و پر سروصدا، میوه جات ترش و کال، گوجه فرنگی، نجویدن غذا و ... بیماری خودتان را جدی بگیرید اما آن را بزرگ جلوه ندهید.

کاهش گرفتگی عضله

پک های گرم (کیسه های آب گرم) ممکن است مفید باشد امام حمام داغ به دلیل خطر سوختگی ثانویه به دلیل فقدان حسی باید اجتناب شود.

ورزش های روزانه کشش عضلات برای کاستن از تغییر شکل های مفصلی توصیه میشود.

شنا و دوچرخه ثابت مفید است. بیمار نباید در هیچکدام از این فعالیت ها عجله کند. چون عجله اغلب اسپاستی را افزایش می دهد.



چند توصیه مفید:

(۱) با استفاده از فیزیوتراپی می توانید بر مشکلات مثانه ، ویی ثباتی آن فائق آید

(۲) سعی کنید حمایتی را که می خواهید پیدا کنید. صحبت با مشاور در برخورد با اثرات ام اس به شما کمک می کند.

(۳) مشکلات کنترل ادرار تاثیر بدی بر روی مردان و زنان مبتلا به ام اس دارد. خوشبختانه تغییر در شیوه زندگی مانند نوشیدن مایعات و استفاده از دارو کمک کننده است.

(۴) رژیم غذایی سالم به شما کمک می کند در عین کسب انرژی کافی با عفونت ها هم مقابله کنید.

(۵) شما می توانید سعی کنید قدرت تحرک ، تعادل ، مبارزه با خستگی ، درد ، ضعف و به دست آوردن تعادل را با فیزیوتراپی بهبود بخشید.

(۶) گرچه ام اس روی عضلات پا ، ساق پا و لگن

تاثیر می گذارد اما بسیاری از مبتلایان به ام اس

هرگز به صندلی چرخ دار نیاز پیدا نمی کنند.

(۷) ماساژ می تواند به کاهش استرس و افسردگی که باعث بدتر شدن ام اس میشود کمک کند شاید بهتر باشد این روش را امتحان کنید.

(۸) چرا ام اس درمان قطعی ندارد؟ زیرا دانشمندان هنوز در جستجوی یافتن علت آن هستید.

(۹) داروی مناسب برای ام اس واقعا می تواند تعداد ضایعات مغز ونخاع را کاهش دهد.

