

درمان

این بیماری درمان قطعی ندارد و درمان‌های مختلف جهت کاهش حملات ام. اس و کاهش پیشرفت بیماری به کار می‌رود. در این بیماری علایم ممکن است عود کننده باشد.

برای مقابله با علایم غیر قابل پیش بینی راه

حل‌های زیر به شما کمک می‌کند:

◆ فعالیت‌های خود را بر اساس محدودیت‌های فیزیکی تغییر دهید. مثلاً با حجم کم خرید کنید و زمان خرید را کوتاه کنید.

◆ در ارتباط با دوستان و خانواده باشید و برای جلوگیری از خستگی قبل از بیرون رفتن حتماً استراحت کنید.

۳

سابقه‌ی خانوادگی، عفونتهای خاص، بعضی مناطق جغرافیایی، سیگار، استرس و چاقی در بروز بیماری دخالت دارند.

علایم بیماری

* کاهش قدرت یک یا چند اندام (دست‌ها و پاها).

* دوبینی یا تاری دید یا از دست دادن نسیبی یا کامل بینایی.

* سوزن سوزن شدن یا درد در قسمت‌های مختلف بدن و نیز کرخت شدن اندام‌ها.

* لرزش و عدم هماهنگی در راه رفتن.

* قطع شدن کلام.

* خستگی، سرگیجه، افسردگی، فراموشی و اختلال در کارکرد مثانه.

۲

یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ نوارهای عصبی که میلین نام دارد حمله می‌کند و آن را از بین می‌برد. میلین را می‌توان به عایق روی سیم‌های برق تشبیه کرد که وقتی از بین می‌رود، پیام عصبی کند شده یا اصلاً انتقال نمی‌یابد.

ام. اس را می‌توان به بیماری روماتیسم تشبیه کرد که در آن مفاصل درگیر می‌شود ولی در ام. اس. بافت مغز درگیر می‌شود.

شیوع و علل بیماری

بیماری ام. اس می‌تواند در هر سنی رخ دهد. اما شایعترین سن ۲۰ الی ۴۰ سالگی است و زنان دو برابر مردان مبتلا می‌شوند.

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No N۳



در مورد

ام. اس. یا مولتیپل اسکروزیس
ام. اس. یا مولتیپل اسکروزیس

چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

- ◆ سعی کنید غذاها را بصورت سطحی و در روغن کم سرخ کنید و به شکل تنوری، کبابی و آب پز استفاده کنید.
- ◆ روزانه پنج سهم از میوه و سبزیجات استفاده کنید که حتماً یک سهم از آن سبزیجات با برگ سبز تیره باشد.
- ◆ از ماهی‌های چرب ۲ الی ۲ بار در هفته استفاده کنید.
- ◆ از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ◆ ۸ الی ۱۰ فنجان مایعات در روز بنوشید.
- ◆ نان کامل و غلات کامل مصرف کنید.
- ◆ از مصرف مکمل‌های ویتامینی با دوز بالا اجتناب کنید.
- ◆ تحت نظر پزشک باشید و بطور منظم از داروهای خود استفاده کنید.

دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
پمفلت آموزشی مددجو

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا [http:// ziaeian.ir](http://ziaeian.ir)

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

- ◆ با دوستان و خانواده در مورد ام. اس صحبت کنید تا آنها شما را در مورد آنچه می‌توانید و آنچه نمی‌توانید انجام دهید، بشناسند.
- ◆ برنامه‌ی خواب خود را تنظیم کنید، کمبود خواب باعث افسردگی و افزایش علائم بیماری می‌شود.
- ◆ از تکنیک‌های آرامش اعصاب استفاده کنید.
- ◆ ورزش منظم و در حد تعادل و توانایی خود داشته باشید. فعالیت بیش از حد می‌تواند خستگی را زیاد کند.
- ◆ از غذاهای سالم برای حفظ وزن متعادل مصرف کنید.
- ◆ کم کردن وزن و یا افزایش وزن می‌تواند خستگی را افزایش دهد.
- ◆ از الکل به دلیل اینکه احساس خستگی را تشدید می‌کند، دوری کنید.