MS یا مولتیپل اسکلروزیس چیست؟

یک بیماری مخرب سیستم عصبی – مرکزی است که پیشرونده بوده و سبب اختلال در انتقال جریانهای عصبی شده و سبب بروزعلائم عصبی می‌شود.

بروز علائم بستگی به اعصاب گرفتار دارد.

شایعترین نشانه های ام اس:

1-کاهش دید چشم

2- سرگیجه و عدم تعادل که در حین راه رفتن بیشتر خود را نشان می‌دهد(زمین خوردن ناگهانی)

3- دوبینی

4- ضعف و لرزش اندام

5- تکرر و بی‌اختیاری ادرار

6- گزگز و کرخت شدگی در اعضای بدن مثل دست‌ها و پاها

مهم‌ترین مداخلات پرستاری

برای تقویت روحیه بیمار از او حمایت کنید. در غیر این صورت، نا امیدی فراگیر در فرد مبتلا بروز می‌کند که می‌تواند باعث افسردگی زیاد بخصوص به سبب نبودن راه‌های درمانی شود.

یکی از مواردی که باعث تشدید و سرعت گرفتن از کار افتادگی در بیماران مبتلا به ام.اس می‌شود باختن روحیه و ناامیدی است. برعکس، هر قدر پرروحیه‌تر باشد و کمتر در برابر نقص و ناامیدی احساس ضعف کند، سرعت پیشرفت اختلالات را کمتر کرده و از کار افتادگی‌های مرتبط با این بیماری دیرتر به سراغ او می‌آید.

تا جایی که می‌توانید در حفظ روحیه فرد بکوشید؛ او را به نمونه‌های خود به خود بهبود یافته ارجاع دهید و از این طریق به امکان و احتمال بهبودی امیدوار کنید.

تشویق بیمار به پیاده روی، ورزش و فعالیت که سبب بهبود عملکرد و تقویت عضلات می‌شود.

ورزش تا حد زیادی به این بیماران کمک می‌کند ، از نظر جسمی سوختو ساز بدن را بهبود می‌دهد و باعث کاهش مشکلاتی چون یبوست می‌شود، از نظر روانی نیز فرد بیمار را در وضعیت بهتر و سرحال‌تری نگاه می‌دارد. پس اگر یکی از عزیزانتان مبتلا به ام اس است او را تشویق به ورزش کنید، ولی در نظر بگیرید هم **در ورزش و هم در انجام کارهای روزمره نباید خود را خسته کنند.**

به حداقل رساندن گرفتگی عضلانی با استفاده از پک‌های گرم کننده ، اما باید از پک‌های داغ اجتناب شود چون به علت اختلال حسی و احتمال شدید شدن نشانه‌های بیماری بر اثر افزایش درجه حرارت بدن، خطر سوختگی وجود دارد.

برای به حداقل رساندن گرفتگی عضلانی ، تمرینات روزانه برای تقویت عضلات توصیه می‌شود شنا کردن(به شرط عدم استفاده از سونا وجکوزی) و دوچرخه رانی مفید است اما بیمار نباید درانجام هیچ حرکتی عجله کند زیراگرفتگی عضلات را افزایش می‌دهد.

گرما و محیط گرم برای این دسته افراد مثل سم عمل می‌کند و باعث تشدید علائم بیماری می‌شود.
سعی کنید محل زندگی و کار او را خنک نگه دارید و به‌خاطربسپارید استحمام طولانی‌مدت، دوش آب داغ، محیط‌های گرم و پربخار مثل سونا و... علائم بیماری را افزایش می‌دهد.

قسمت‌هایی از بدن بیمار را که وی در آن نواحی احساس ضعف می‌کند، به‌طورپیاپی ماساژ دهید. این کار باعث گردش بهتر خون نیز می‌شود.

در مواجهه با بیمار صبور باشید و او را وادار به عجله در انجام کارهایش نکنید. در نظر داشته باشید فعالیت‌های شدید، عجله و به‌ویژه خستگی می‌تواند باعث عود بیماری در آنها شود.

استرس باعث تشدید بیماری می‌شود. سعی کنید محیط خانه و کار بیمار را آرام نگاه دارید تا از موارد استرس‌زا دور باشد.

اختلال عملکرد حرکتی و عدم تعادل سبب آسیب به بیمار می‌شود لذا به بیمار آموزش داده می‌شود که هنگام راه رفتن پاها را از هم باز کند تا سطح حمایت را افزایش دهد و پایداری را هنگام راه رفتن بهبود بخشد.

اگر اختلال در حس موقعیت وجود داشته باشد به بیمار آموزش داده شود که پاهای خود را در زمان راه رفتن نگاه کند.

اجازه دهید بیمار تا حد ممکن کارهای خود را خود انجام دهد. این کار باعث فعالیت اعضا و به تعویق انداختن ازکارافتادگی آنها می‌شود. با این حال در مواقعی که نیاز به کمک دارد او را یاری دهید.

برای پوشاندن لباس یا انجام برخی امور دیگر بگذارید بیمار به‌طور کامل و در آرامش بنشیند و پس از آن لباس او را تنش کنید. اگر خود او می‌خواهد لباس بپوشد استقبال کنید و یادآور شوید که بهتر است لباس خود را از طرفی بپوشد که ضعف حرکت بیشتری در آن ناحیه دارد.

جلسات فیزیوتراپی را به‌طور منظم پی بگیرید.

سطح ویتامین D بررسی شده و کمبود آن با نظر پزشک جبران گردد.

بیماران مبتلا به ام اس ممنوعیت در امر ازدواج نداشته و در خصوص فرزندآوری نیز با ید پزشک معالج خود را در جریان بگذارند.

درصد انتقال بیماری ام اس از طریق ژنتیکی حدود 3-2 درصد می باشد.

. تنظیم خواب به میزان زیادی باعث بهبود علائم و کاهش مشکلات و حملات می‌شود. بیمار را به خواب کافی و در ساعات

معین یا استراحت در مواقعی که احساس خستگی می‌کند عادت دهید.

در صورت بی خوابی، با نظر پزشک می تواند از داروهای خواب آور استفاده نماید.

جهت بهبود کنترل مثانه و روده ،تشویق به مصرف مایعات و غذاهای فیبردار، مصرف داروهای تجویز شده می تواند باعث بهبود عملکرد مثانه و روده شود.

در موارد بی اختیاری ادرار کاتتریزاسیون متناوب در حفظ کنترل مثانه مفید خواهد بود.

اگر بیمار دچار دوبینی شده باشد و مشکل درخواندن دارد ازعینک‌های استفاده کند. درگیری

اعصاب سبب اختلال در بلع وخطر آسپیراسیون می‌شود لذا در دسترس بودن ساکشن،دقت در غذا خوردن و قرار گرفتن صحیح بیمار برای غذا خوردن توصیه می‌شود . در مراحلی از بیماری، از دست دادن تعادل ناگهانی ممکن است باعث زمین خوردن و آسیب‌دیدگی جسمی شود. به بیمار بقبولانید همواره باید از عصا یا واکر استفاده کند. تکیه بر عصا و واکر این احتمالات آسیبی را کمتر می‌کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت دربیماران ام اس

منبع: برونر و سودارث – آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت