



مختل می‌شود و مغز قدرت کنترلی خود را بر بدن از دست می‌دهد و باعث فلج کامل و ناتوانی می‌شود.

عوامل ایجاد خطر:

- 1- سن: بیشترین خطر در سن 20 تا 40 سالگی
- 2- جنسیت: زنان دو برابر مردان
- 3- ژنتیک: 3٪ سابقه مثبت خانوادگی
- 4- ویروس و باکتریها
- 5- نژاد: در سفید پوستان بیشتر رخ می‌دهد.
- 6- بیماری‌های زمینه‌ای: تیروئید، دیابت نوع 1، بیماری‌های التهابی روده

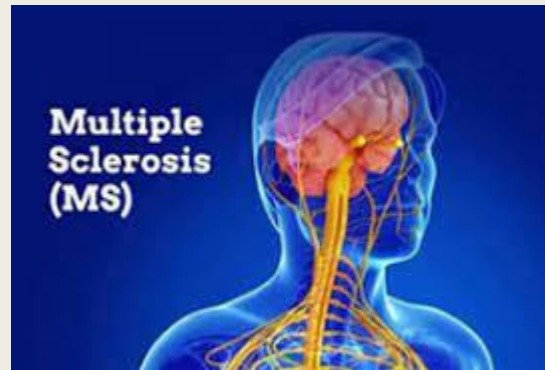
افراد در معرض خطر MS:

افراد حساس و زود رنج

علائم بیمار:

- 1- ضعف یا بی‌حسی یکی از اعضای بدن خصوصاً پاها
- 2- اختلال عصب بینایی و درد در حرکت دادن چشم و دو بینی و تاری دید
- 3- سوزن سوزن شدن یا درد در بعضی از بخش‌های بدن
- 4- لرزش بدن با عدم هماهنگی بدن و سرگیجه که با پیشرفت بیماری بدتر میشود
- 5- لکنت زبان - خستگی - گیجی

یک بیماری ناتوان کننده است که اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می‌بیند اختلال و بیماری خود ایمنی محسوب می‌شود.



نحوه آسیب:

سیستم ایمنی بدن به میلین‌ها که همان چربی‌های پوشاننده سیستم مرکزی اعصاب می‌باشد، آسیب می‌رساند و وظیفه انتقال پیام‌ها بین مغز و اجزای بدن

"بنام یگانه هستی بخش"

بیمارستان شهید مطهری مرودشت

ام اس (MS)

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی:

تهیه کنندگان: فاطمه زارع- کارشناس پرستاری

رقیه توکلی - کارشناس پرستاری

تهیه و بازنگری: پاییز 1405

منبع: برونر-سودارث داخلی-جراحی 2026

تایید شده توسط:

دکتر مژگان ستار - متخصص مغز و اعصاب



ام اس (MS) ونکاتی که باید در مورد آن بدانید

بدانید



ام اس یک بیماری گشاید
نیست بلکه یک بیماری
مزمن است که نیاز به گذر
مادام العمر دارد

متوسط سن مبتلایان به
ام اس ۳۰ سال است اما این
بدن معنا نیست که کودکان
ام اس نمی گیرند

ام اس ژنتیکی نیست اما
احتمال ابتلای فردی که یکی
از والدینش مبتلاست ۲٪
بیش از دیگران است

ام اس مانع بارداری و شیردهی
نیست حتی ممکن است
شیرط بهر هم شود اما
باید تحت نظر باشید

فاکتورهای محیطی مؤثر در ایجاد ام اس



کمبود ویتامین
D

عفونت با یک
ویروس

سیگار
کشیدن

چاقی در دوران
کودکی

مهم ترین علائم ام اس



مشکلات
تعالی

مشکلات
بینی

خستگی

افسردگی



گرختی و گزگز شدن
دست ها و پاها

مشکلات مربوط
به حافظه و تمرکز

انتخاب سبک زندگی سالم برای افزایش طول عمر



ورزش منظم

تغذیه سالم

حفظ وزن ایده آل

اجتناب از سیگار

- ♦ از قرار گرفتن در محیطهای گرم که باعث خستگی می شود پرهیز کنند و بیشتر از دو بار در روز ورزش انجام ندهند. به این بیماران توصیه می شود از حمام سرد یا ولرم جهت جلوگیری از افزایش دمای بدن استفاده کنند.
- ♦ پوست این بیماران باید خشک و عاری از ادرار و مدفوع نگه داشته شود.
- ♦ اگر بیمار از صندلی چرخدار استفاده می کند برای جلوگیری از زخم ناحیه نشیمن گاه بهتر است از یک بالش نرم حلقوی که وسطش خالی باشد استفاده گردد.
- ♦ کمبود ویتامین دی بررسی شود و مکمل ویتامین دی مصرف گردد.
- ♦ اگر بیمار دچار اختلالات بینایی است باید وی را به سرویس های توان بخشی خاص نا بینایان ارجاع داد.
- ♦ برای صرف غذا بیمار در وضعیت نشسته قرار داده شود.
- ♦ در صورت امکان بیمار تشویق به پیاده روی شود.
- ♦ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نماید.
- ♦ اگر مشکل جدیدی ایجاد شد و تا 24 ساعت برطرف نشد به پزشک مراجعه نماید.

- 6- کاهش حافظه و ناتوانی در تکلم و فراموشی
- 7- اختلالات جنسی مثل زود ازالی در مردان
- 8- ضعف و گرفتگی عضلات به صورت حمله کوتاه و دردناک
- 9- اختلال در کنترل ادرار و مدفوع به صورت : اسهال و یبوست - تکرر در ادرار
- 10- بی حالی و افسردگی و تحریک پذیری و تغییرات خلق و خو

مراقبت از بیماران ام اس:

- ♦ این بیماران ممکن است در دفع ادرار مشکل داشته باشند. برای کم کردن این مشکل باید مصرف مایعات در حدود 2 لیتر در روز باشد که بهتر است بیشتر در طول روز مایعات مصرف شود تا هنگام خواب نیاز به تخلیه مثانه کاهش یابد. این بیماران بهتر است هر سه ساعت یک بار نسبت به دفع ادرار اقدام کنند و در صورتی که ادرار از مثانه خالی نمی شد باید ناحیه پایین شکم را فشار داد و اگر باز هم مشکل داشته باشد باید از لوله ای به نام کتتر ادراری برای تخلیه استفاده گردد.
- ♦ برای جلوگیری از یبوست ، این بیماران بایستی از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه جات و همچنین مایعات به میزان کافی استفاده کنند.