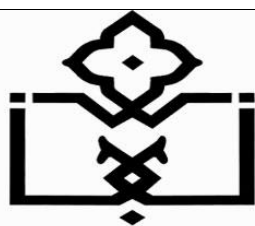


*هر زمان احساس ناخوشی یا کرما کردید از فعالیت دست بردارید. *همیشه از استرس دوری کنید. غذاهای مفید برای بیماران ام اس: چربیهای امگا 3 که در انواع ماهی ها و روغن کانولا- گردو-جوانه گندم-روغن ماهی و سبزیجات برگ سبز موجود می باشد.  اسید های چرب امگا 6 که در روغن های غیر اشباع گیاهی مثل روغن ذرت-روغن کانولا-روغن سویا-روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد. میوه ها و سبزی های تمیز(سبزی های دارای برگ سبز پررنگ). نوشیدنی هایی چون آب- چای های گیاهی به جای چای معمولی و آیمیوه رقیق.	*فلج -بی احساسی یا سوزش موضعی *مشکلات شناختی *افسردگی ورزش در بیماران مبتلا به ام اس چگونه است؟ ورزش می تواند به افراد مبتلا به ام اس کمک کند تا علائم بیماری را بهتر تحمل کنند. لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنید: *از انجام ورزش هایی که بیش از حد توان شماست خودداری کنید *همیشه قبل ورزش خود را گرم کنید *در پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنی های خنک و یا با استفاده از سایر وسایل خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید. *در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید. هیچ وقت خود را بیش از حد خسته نکنید. *روی سطوح لغزنده از قبیل فرش یا گلیم ورزش نکنید. سعی کنید بیرون از خانه و در یک مکان امن ورزش کنید.	در مورد بیماری ام اس چه می دانید: بیماری ام اس مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام اس می گویند یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی (یعنی مغز و نخاع) می باشد. فرد مبتلا به ام اس باید خود را از هراس و نومیدی و نگرانی حفظ کند. برای او فاجعه رخ نداده است. بیماری ام اس چه علائمی دارد: بیمار مبتلا به ام اس دچار علائم مختلفی می شود شما نمی توانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را نشان دهند. با این وجود بیماری با علائم زیر همراه است: *اختلالات بینایی *درد *ضعف و خستگی *لرزش *بی اختیاری ادراری *ناتوانی جنسی *صحبت کردن به طور نامفهوم *مشکل در بلع *مشکل در تفکر و عملکرد حافظه *سرگیجه
---	--	---



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران : 02435368200 بخش

*موقع خستگی دراز بکشید.
*برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات
فر اوان بنوشید.
*جهت کنترل ادرار مثانه خود را آموزش
دهید. هر دو ساعت یکبار مایعات بنوشید و هر
سی دقیقه یکبار به دستشویی بروید.
*کارهای روزانه خود را لیست و الویت بندی
کنید صبح ها که توان بیشتری دارید به انجام
کارهای خود اختصاص دهید.
*اگر در خانه ای دو طبقه زندگی می کنید
پیشنهاد می شود تا اقلامی که زیاد استفاده می
شود نظیر وسایل بهداشتی ، وسایل شستشو ،
همگی در یک طبقه نگهداری شوند تا بدین
ترتیب جابجای بین طبقات به حداقل برسد.

منبع: برونر سودارث 2018

با تایید دکتر محمد هادی محمدی متخصص
مغز و اعصاب
تهیه کننده : فاطمه دودانگه کارشناس پرستاری

تدوین : واحد آموزش به بیمار

غذاهای مضر برای بیماران مبتلا به

MS

*غذاهای چرب خصوصا گوشتهای چرب و تمام
چربیهای حیوانی
*فراورده های لبنی چرب
*سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد
*غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی
، مخمر نان ، بادمجان ، مواد غذایی با رنگ های
افزودنی مثل نوشابه ها ، کنسرو ها .
*غذاهای بسیار شیرین ، کیک و آبنبات و ...
*کولا و چای ، الکل ، قهوه .
برای اطلاعات بیشتر با پزشک خود و کارشناس تغذیه
مشورت کنید.

انجام چه مراقبتهایی در بیماران مبتلا

به ام اس ضروری است:

*محیط زندگی خود را خنک نگه دارید.
*بیماری ام اس در محیط های گرم مانند سونا یا زیر
دوش آب داغ تشدید می شود.
*سیگار کشیدن ، عفونت و خستگی نیز می تواند منجر
به تشدید علائم بیماری شود.



پنجابستان العظیم