



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: ده راهنمایی، جهت سالم ماندن با بیماری ام اس

کد سند: NO-BK-99



9

تهیه کننده:

رویا اسفندیارپور، دلارام فرخپور

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

منابع: brunner and suddarth's textbook of  
medical-surgical nursing 2018, mosby's  
handbook of patient teaching 2006

تا بهترین راه را برای مدیریت ام اس خود انتخاب کنید. علاوه بر این برای آماده کردن شما در مقابله با هر چیزی که بر روی بیماریتان تاثیر می گذارد یاری خواهد رساند.

### 9. دریافت درمان زود هنگام

آیا مواردی که می تواند به کم کردن سرعت در اوایل بیماری منجر شود می شناسید؟ اگر شما به موقع به پزشک مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید بروز ناتوانی و آسیب های عصبی در شما به تاخیر می افتد. داروهایی هستند که نشان داده شده است می تواند به حفظ توانایی کمک کند و ناتوانی ها را کاهش دهد. با پزشک خود در مورد گزینه های مختلف درمانی قبل از انتخاب نوع درمان گفتگو کنید.

### 10. داروهای خود را بطور مرتب مصرف کنید

اگر شما تصمیم به استفاده از دارو برای کاهش علائم ام اس گرفتید، حتما آن را به طور منظم، همانطوری که پزشکتان توصیه کرده مصرف کنید. آن را بخشی از زندگی روزمره خود فرض کنید، درست مثل مسواک زدن دندان هایتان. مصرف منظم دارو بهترین راه تضمین درمان شما می باشد که اثرات آن در کمک به حفظ تواناییان در دراز مدت دیده خواهد شد. عشق ورزیدن را از کویر بیاموزیم که دریا بودنش را به آفتاب بخشید.

آرام زندگی کردن مدیریت کنید. شما در نظر داشته باشید که هر کاری کنید کمکی برای خودتان خواهد بود.

### 7. به طور منظم با پزشک خود ملاقات کنید

به طور مرتب با متخصص مغز و اعصاب که در درمان ام اس تخصص دارد در ارتباط باشید و سوالات و نگرانی های خود در مورد ام اس را با او در میان بگذارید. نورولوژیست شما می تواند اطلاعات مربوط به انتخاب های درمانی ام اس و هر آنچه می تواند برای حفظ و به تاخیر انداختن ناتوانی لازم باشد، را به شما ارائه دهد. همچنین برای اطمینان برنامه چکاپ سالانه معاینه فیزیکی با دکتر خانوادگی تان را نیز مد نظر داشته باشید. به این ترتیب، هر گونه نگرانی در مورد سلامت عمومی شما می تواند رفع شده و هر گونه مشکلی زود و قبل از تبدیل شدن آن به مشکلات بزرگتر می تواند مورد بحث قرار گیرد و رفع گردد. ضمناً پزشک شما می تواند در مدیریت علائم مربوط به ام اس با شما مشاوره داشته باشد.

### 8. اطلاعات لازم در مورد بیماری ام اس خود را بدست

آورید اطلاعات مهم را در مورد نوع ام اس خودتان بدست آورید ، اینکه چه تاثیری می تواند بر شما بگذارد و اینکه چطور انتظاراتتان را تعدیل بخشید و هر آنچه شما می توانید برای جلوگیری از پیشرفت ام اس و در به تاخیر انداختن ناتوانی انجام دهید. این اطلاعات به شما کمک خواهد کرد.

## 1. ورزش منظم

ورزش می تواند قدرت و انعطاف پذیری شما را بهبود بخشد و همچنین میتواند منجر به کاهش درد و افزایش انرژی شما گردد این فواید ورزش، می تواند به حفظ توانایی شما بیانجامد و فعالیتهای شما را بهبود بخشد. برخی از تمرینات به حفظ تعادل کمک میکند. ورزش منظم همچنین روحیه شما را بالا می برد. وقتی ورزش میکنید، خودتان را بیش از حد گرم یا تحت فشار قرار ندهید تا موجب خستگی شما نشود. از طرف دیگر فعالیتهایی را انتخاب کنید که به شما لذت می بخشد، این فعالیتهای می تواند شنا باشد یا پیاده روی در طبیعت باشد و احتمالاً فعالیت انتخابی تان بیشترین لذت را به شما خواهد داد. برای اطمینان خاطر قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

## 2. تغذیه و رژیم غذایی متعادل

تغذیه درست می تواند انرژی شما را افزایش دهد و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را کاهش دهد. از غذاهای پر چرب و دارای چربی های اشباع و چربی ترانس اجتناب کنید. روزانه حداقل 7 قلم از میوه یا سبزیجات استفاده کنید و به اندازه کافی فیبر و پروتئین دریافت نمایید.

## 3. حفظ وزن سالم

وضعیت تغذیه و نگه داشتن وزن بدن در حد مطلوب،

اهمیت بسزایی دارد و افزایش وزن، شما را ر معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد. وزن اضافی همچنین باعث می شود قلب و ریه ها سخت کار کنند و بر مفاصل فشار می آورد. وزن سالم، از طرف دیگر، انرژی بیشتری به شما می دهد و باعث تسهیل حرکتتان می گردد و حفظ توانایی شما را فراهم می آورد. اگر می خواهید وزن خود را کم کنید، آن را گام به گام و اصولی انجام دهید و اگر اراده کنید، کار چندان سختی نیست و به یاد داشته باشید که قدمهای کوچک، بهتر از یک گام بزرگ کارایی دارد. فقط کافی است هر روز دقایقی ورزش را به برنامه روزانه تان بیفزایید. تغذیه تان را اصلاح کنید و برنامه غذایی انتخاب شده باید شامل مواد مورد نیاز یعنی مغذی و مطلوب و سبک باشد.

## 4. به مقدار کافی بخوابید

بسیاری از بیماران ام اس می گویند که خستگی، بیش از هر علامت دیگر با زندگی روزانه آنها تداخل دارد و معمولاً توانایی آنها را در انجام کارها محدود می کند. مطمئن باشید که برنامه ریزی برای خواب کافی در طول شب می تواند در تخفیف خستگی موثر باشد. هر روز سر زمان خاصی به رختخواب روید و سر وقت خاصی بلند شوید، این طوری بدن شما از استراحت منظم و لازم بهره مند می شود و خواتان روال عادی به خود می گیرد و خستگی تان کاهش می یابد.

استراحت منظم و لازم بهره مند می شود و خواتان روال عادی به خود می گیرد و خستگی تان کاهش می یابد. در طول روز، حداقل 8 لیوان آب بنوشید تا هیدراته بمانید، و کمتر احساس خستگی کنید. فعالیت ها و برنامه های تان را متناسب با وقت استراحتتان تنظیم کنید.

## 5. از الکل و تنباکو اجتناب کنید

خود را در مصرف الکل محدود کنید. نوشیدن الکل می تواند علائم ام اس را تشدید کند. همچنین ممکن است با داروهای شما تداخل داشته باشد. اگر سیگار میکشید سعی کنید آنرا ترک کنید غیر سیگاری ها سالم تر از افراد سیگاری هستند و خطر کمتری در مقابل انواع بیماری ها دارند. بعضی از تحقیقات نیز نشان می دهد که مصرف سیگار ممکن است سرعت پیشرفت ام اس را بالا ببرد و درمان آن را با مشکل مواجه سازد و ناتوانی آنها را تسهیل بخشد.

## 6. استرس خود را کاهش دهید

ریلکس یا آرمیدگی را بیاموزید. استرس برای هیچ کس خوشایند نیست، چه در افراد سالم و چه در افراد بیمار بعضی از بیماران می گویند علائم ام اس آنها هنگامی که تحت استرس هستند بدتر می شود. به جای فرو خوردن احساسات خود، سعی کنید در مورد آنها با خانواده یا دوستان، یا با درمانگر گفتگو کنید. شما همچنین می توانید استرس خود را با تنفس عمیق، یوگا و ساده و