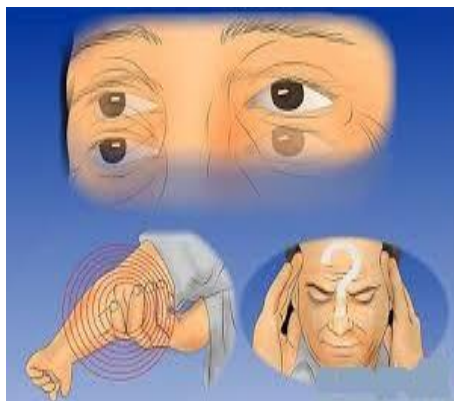


شما ممکن است علایمی
مانند مشکلات بینایی، ضعف
عضلات، مشکل در تعادل،
بی حسی، مور مور شدن و
مشکلات یادگیری را تجربه
کرده باشید.



بیمار گرامی؛ ام اس یک بیماری
عصبی است که باعث کند شدن
پیام های بین مغز و بدن شما
می شود.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و خانواده

مالتیپل اسکلروزیس (ام اس)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P031

منبع: Medlineplus.gov

آموزش به خانواده:

- ✓ در صورت عدم تحرک برای جلوگیری از زخم بستر هر دو ساعت بیمار را تغییر وضعیت دهید.
- ✓ در صورت عدم تعادل در هنگام راه رفتن پاها را از هم باز کند تا سطح حمایت افزایش یابد.
- ✓ هنگام دادن غذا، بیمار در وضعیت نشسته قرار بگیرد و پس از صرف غذا نیم ساعت در حالت نشسته باشد.
- ✓ در صورت مشکل در غذا خوردن رژیم غذایی نرم یا پوره به بیمار داده شود.
- ✓ زمان منظمی برای دفع ادرار در نظر گرفته شود. مثلاً هر 2 ساعت مایعات بدهید و بعد از نیم ساعت دفع ادرار داشته باشد.

مدیریت ام اس:

- ✓ درمان های خود را ادامه دهید زیرا بدون درمان بیماری شدت بیشتری می گیرد.
- ✓ فعالیت خود را در هنگام صبح که انرژی بیشتری دارید انجام دهید و قبل از شروع خستگی آن را متوقف کنید.
- ✓ از انجام کار در محیط گرم و سرد خودداری شود و بین فعالیت ها استراحت کنید.
- ✓ تمرینات ورزشی منظم روزانه برای تقویت عضلات انجام دهید. (ورزش های کششی، شنا و دوچرخه سواری)
- ✓ رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ✓ روغن زیتون و تخم مرغ و ماهی بیشتر مصرف کنید.

- ✓ مواد غذایی را باید در حجم کمتر و در دفعات بیشتر بخورید.
- ✓ مصرف مایعات، میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- ✓ استرس و اضطراب و عصبانیت را با انجام ورزش منظم کم کنید.
- جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30
- شماره تماس: 55227401 داخلی 2237
- روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:
- 1. وب سایت بیمارستان به آدرس:
<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>
- 2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان
صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

