

در مورد بیماری MS چه میدانید؟

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام اس (MS) گویند یک بیماری دستگاه اعصاب مرکزی (یعنی مغز و نخاع) میباشد. فرد مبتلا به ام اس باید خود را از نومییدی، هراس و نگرانی حفظ کند. برای او فاجعه‌های رخ نداده است.

بیماری MS چه علائمی دارد؟

بیمار مبتلا به MS دچار علائم مختلفی میشود، شما نمیتوانید دو نفر را پیدا کنید که علائم یکسانی را نشان دهند. با این وجود بیماری MS با علائم زیر همراه است.:

- اختلالات بینایی
- درد
- ضعف و خستگی
- لرزش
- بی اختیاری ادراری
- ناتوانی جنسی
- صحبت کردن بطور نامفهوم
- مشکل در بلع
- مشکل در تفکر و عملکرد حافظه
- سرگیجه

- التهاب اعصاب چشمی
- بیحسی یا سوزش موضعی
- فلج
- مشکلات شناختی
- افسردگی

ورزش در بیماران مبتلا به MS چگونه است؟

ورزش میتواند به افراد مبتلا به MS کمک کند تا علائم بیماری را بهتر تحمل کنند. لازم است در ورزش کردن موارد زیر را رعایت کنند:

- از انجام ورزشهایی که بیش از حد توان شماست خودداری کنید.
- همیشه قبل از ورزش خود را گرم کنید.
- در پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنیهای خنک و یا با استفاده از سایر وسایل خنککننده دمای بدن خود را پایین نگهدارید.
- در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید.

- هیچوقت 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.
 - هر زمان که احساس ناخوشی یا گرما کردید، از فعالیت دست بردارید.
 - همیشه از استرس دوری کنید.
- مواد غذایی مفید برای بیماران مبتلا به MS:

- ✓ چربیهای امگا-۳ که در انواع ماهیها و روغن کتانولا، جوانه گندم، گردو، سبزیجات برگ سبز و روغن ماهی موجود میباشد.
- ✓ اسیدهای چرب امگا-۶ که در روغنهای غیراشباع گیاهی مثل روغن ذرت، روغن کتانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد.
- ✓ میوهها و سبزیهای تازه و تمیز (سبزیهای دارای برگ سبز پررنگ)

✓ نوشیدنیهایی چون آب، چایهای گیاهی
بجای چای معمولی و آبمیوه رقیق

مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به
ام اس

- غذاهای چرب خصوصا گوشت‌های
چرب و تمام چربیهای حیوانی
- فراورده های لبنی
- سسهای دارای چربی زیاد
- غذاهای حساسیت زا مثل تخم
مرغ، گوجه فرنگی، بادمجان، مخمر،
نان گندم و مواد غذایی با رنگهای
افزودنی مثل نوشابه ها کنسرو ها
- غذاهای بسیار شیرین مثل کیک
وابنات و.....
- قهوه، الکل و چای

انجام چه مراقبتهایی در بیماران ام اس
ضروری است؟

(۱) محیط زندگی خود را خنک نگه

دارید. این بیماری در محیطهای گرم
مثل سونا یا زیر دوش آب داغ تشدید
میشود.

(۲) سیگار کشیدن ، عفونتها و خستگی
نیز منجر به تشدید بیماری میشود.

(۳) موقع خستگی دراز بکشید و
استراحت کنید.

(۴) برای جلوگیری از عفونت ادراری
مایعات فراوان بنوشید.

(۵) جهت کنترل ادراری مثانه خود را
عادت دهید که هر دو ساعت مایعات
بنوشید و هر سی دقیقه به دست شویی
بروید.

(۶) کارهای روزانه خود را لیست
و اولویت بندی کنید. صبحها که توان
بیشتری دارید به انجام کارهای
روزانه خود بپردازید.

(۷) اگر در خانه دو طبقه زندگی میکنید
پیشنهاد میشود اقلامی که بیشتر
استفاده میشود مثل وسایل بهداشتی
در یک طبقه باشد تا جابجایی بین
طبقات کمتر شود.