

بیماری ام اس

مراقبت در منزل:

-از رژیم کم چربی، پرپروتئین، ویتامین و کربوهیدرات مانند قند و نشاسته متعادل استفاده کنید. از رژیم غذایی حاوی روغن زیتون و منابع غنی امگا 3 (تخم مرغ، ماهی و...)، حاوی ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و...) استفاده کنید.

مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از 2 ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.

در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.

-سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی مانند یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی.

-برای خروج ترشحات ریوی سرفه و تنفس عمیق و فیزیوتراپی قفسه سینه انجام دهید و از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی و سرما خورده اجتناب کنید.

-از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد برای جلوگیری از تشدید علائم خودداری کنید.

-از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید و تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.

-ممکن است نیاز به استفاده از توالتهای مخصوص، میلههای مخصوص گرفتن و ریلهای محافظ در حمام داشته باشید. می توان این تغییرات را در خانه یا محل کار نیز ایجاد کرد.

-همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر می خواهید دوره های 30 دقیقه ای ورزش داشته باشید، با 10 دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.

-برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده اند و نور کمی دارند یا کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.

-اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.

-هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی پیدا کردید ورزش را متوقف کنید.

-در ساعات گرم روز ورزش نکنید (بین 10 صبح تا 2 بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید.

-هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید و شنا کردن و ورزشهای آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.

-همیشه کارت شناسایی که نشان دهنده ابتلاء شما به بیماری، ام اس است را همراه داشته باشید.

-تب، لرز، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی داروهای تزریقی است و با استراحت یا مسکن ساده برطرف میشود.

-از خوردن آرام بخش ها بدون اجازه پزشک اجتناب کنید.

-داروها را طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف کنید از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

-در صورت بروز علائم عفونت ادراری (مانند سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) تنگی نفس، یا بدتر شدن علائم قبلی، بروز علائم جدید سیستم عصبی (مثل ضعف بی حسی، تاری دید، سرگیجه) به بیمارستان مراجعه کنید.