

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان لرستان بیمارستان آیت اله بروجردی (ره)

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : خودمراقبتی بیماران ام اس	
دامنه دستورالعمل :	تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱۷
کد دستورالعمل: ABH – INS- 08	تاریخ آخرین ابلاغ : ۱۴۰۴/۲/۲۰

همانطور که میدانید [بیماری MS](#) یک بیماری خودایمنی به حساب می آید. در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن به غلاف و پوششی که در اطراف رشته های عصبی وجود دارد و میلین نام دارد و گاهی اوقات حتی به خود رشته های عصبی حمله می کند. میلین ها باعث افزایش یافتن سرعت هدایت سیگنال های عصبی میشوند. در نتیجه هرچه قطر رشته عصبی بیشتر باشد، سرعت هدایت سیگنال عصبی هم بیشتر می شود. حال تصور کنید به این پوشش آسیب وارد شود، به دنبال این اتفاق سرعت انتقال پیام های عصبی کاهش پیدا می کند و اگر میزان این کاهش از حد معینی پایین تر بیاید، پیام های عصبی دیگر به مغز منتقل نمی شوند

انواع MS

بدیهی است که کار سیستم ایمنی بدن مقابله با ویروس ها، باکتری ها، قارچها و سایر عوامل بیماری زا است. در بیماری هایی که جزو دسته خودایمنی هستند سیستم ایمنی به دلیل اختلالاتی که در آن به وجود می آید، به قسمت هایی از بدن آسیب وارد می کند. در مورد بیماری ام اس دو حالت وجود دارد.

حالت اول

در حالت اول سیستم ایمنی به میلین ها و گاهی از اوقات آکسون ها که رشته های عصبی اصلی هستند، حمله می کند و به آن ها آسیب می زند. اگر میلین ها آسیب دیده باشند امکان بازسازی و بهبود میلین ها است.

حالت دوم

اما در صورتی که رشته های آکسون تخریب شده باشد دیگر امکان بازسازی وجود ندارد.

علامت های بیماری ام اس

- ۱- خستگی غیر معمول
- ۲- تعریق شبانه و درد بدن
- ۳- تنگی نفس و سختی در بلعیدن
- ۴- مشکل در کنترل حرکات دست و پا و مشکلات تعادلی
- ۵- درد و تنش در اعضای بدن
- ۶- تاری دید یا ابتلا به بیماری چشمی
- ۷- دوبینی
- ۸- اختلال در تعادل و هماهنگی حرکات
- ۹- اختلال در کنترل روده و مثانه
- ۱۰- تورم و تحریک پوست در نواحی مختلف بدن

- ۱۱- اختلال در حافظه و تمرکز
- ۱۲- ایجاد مشکلات روحی و افسردگی
- ۱۳- مشکلات جنسی
- ۱۴- احساس مور مور شدن یا گزگز کردن

آیا بیماری ام اس ارثی است؟

در بیماری **MS** هم عامل وراثت هم عامل محیط تاثیرگذار هستند. در واقع بیماری ام اس جزو بیماری های ارثی محسوب نمی شود، اما با توجه به این که عامل ژنتیک در بروز این بیماری تاثیر دارد، بیماری ام اس نسل به نسل انتقال پیدا می کند. به همین دلیل نزدیکان فردی که به بیماری ام اس مبتلا هستند، نسبت به دیگر افراد به میزان بیشتری در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار دارند.

طی مطالعاتی که در زمینه ی بیماری **ام اس** انجام شده است، بیماری **ام اس** در ارتباط با تغییر برخی از ژن ها است. البته تاثیر عوامل محیطی در بروز این بیماری قابل چشم پوشی نیست. از سری عوامل محیطی که در بروز این بیماری تاثیرگذار هستند، می توان به سیگار، کمبود ویتامین D3 و مبتلا شدن به ویروس اپشتین بار اشاره کرد.

تاثیر بیماری ام اس در بارداری

طبق تحقیقات انجام شده بیماری **ام اس** مشکلی در باروری فرد مبتلا به وجود نمی آورد. همچنین یکسری موارد مانند مرده زایی یا اختلالات مادرزادی یا سقط های مکرر به بیماری **ام اس** ارتباطی ندارند. علاوه بر آن تفاوتی بین زنان باردار مبتلا به ام اس و سایر زنان باردار در رابطه با موضوعاتی مانند درد زایمان، بارداری و عوارض جنینی وجود ندارد. البته حتما توصیه می شود در صورت ابتلا به ام اس اگر فرد قصد بارداری دارد با پزشک خود مشورت کند. زیرا مصرف **تعدادی از داروهای ام اس** بایستی یک ماه قبل از اقدام به بارداری قطع شوند.

عوامل تاثیرگذار در احتمال بروز یا شدت حملات MS

- ۱- استرس
- ۲- ویتامین D3
- ۳- در معرض دود سیگار بودن یا استعمال دخانیات
- ۴- انواع عفونت ها خصوصا عفونت های ویروسی
- ۵- افزایش درجه حرارت بدن یا قرار گرفتن در محیط های گرم
- ۶- عفونت هایی که چند هفته اول بعد از زایمان رخ میدهند

میزان شیوع MS

میزان شیوع این بیماری در ایران در رنج متوسط قرار دارد. ولی شیوع آن در آمریکای شمالی و روسیه و مناطقی از اروپا بسیار شایع می باشد. در شرق آسیا و برخی از قسمت های آفریقا مواردی از این بیماری گزارش شده است.

با استناد به آمارها می شود گفت، میزان ابتلای زنان به نسبت مردان بیشتر است، ولی شدت آن در مردان بیشتر از زنان است. همچنین به صورت تخمینی بیشترین سن ابتلا به ام اس بین سن ۲۰ الی ۴۰ سالگی است.

ارتباط بین پوکی استخوان و بیماری ام اس

پوکی استخوان بیماران مبتلا به ام اس را به شدت تهدید می کند. رعایت یکسری موارد باعث کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان می شود.

۱-افزایش تحرک بدنی

۲-رژیم غذایی مناسب با کلسیم فراوان مثل لبنیات و غذاهای دریایی

۳-مصرف به موقع داروهای تجویزی

(با استفاده از روش هایی مانند بازی های ذهنی و تمرینات شناختی میتوان باعث بهبود عملکرد مغزی بیماران مبتلا به ام اس و به دنبال آن

کمک به کنترل بیماری ام اس شد)

مراقب های پرستاری بیماری MS :

مراقبت های پرستاری از بیماران مبتلا به ام اس در بهبود کیفیت زندگی این بیماران نقش زیادی دارد. زیرا این بیماران ممکن است دچار ناتوانی و کاهش عملکرد شوند و نیازمند مراقبت های ویژه پرستاری و حمایت و مراقبت خانواده باشند. در ادامه چندتا از مراقبت های پرستاری که کمک کننده به فرد مبتلا هستند آورده شده است.

مراقبت های پوستی:

بیماران مبتلا به ام اس چون امکان دارد به طور مداوم در بستر باشند،ممکن است دچار آسیب های پوستی مانند زخم بستر شوند بنابراین پرستاران می توانند با انجام مراقبت های دوره ای و پاک کردن ترشحات بدن و ماساژ و...از ایجاد زخم و تحریک شدن پوست پیشگیری کنند.

مراقبت های تغذیه ای:

پرستاران باید علاوه بر آگاهی از نیازهای تغذیه ای بیمار مبتلا به ام اس توجه داشته باشند که بیمارشان رژیم غذایی سالم و درستی داشته باشد،تا روز به روز سیستم ایمنی و عملکرد بدنی بیمار بهبود پیدا کند.

مراقبت های حرکتی:

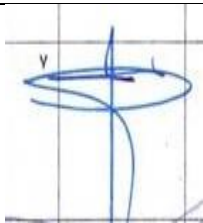
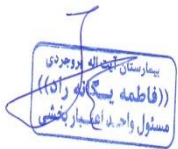
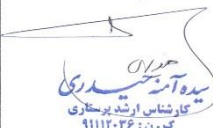
باتوجه به این که این بیماران احتمال دارد دچار ناتوانی و اختلالات حرکتی شوند، پرستاران باید مراقب باشند که بیمارانشان حرکات و تمرینات فیزیکی مرتب و منظمی داشته باشند تا از بروز آسیب جدید به سیستم حرکتی شان جلوگیری شود.

مراقبت های دارویی:

پرستاران باید داروهای بیماران را به دقت بررسی کنند و دستورات دارویی را دنبال نمایند. زیرا بیماران مبتلا به ام اس ممکن است نیازمند مصرف داروهایی باشند که برای بهبود علائم آن ها و کنترل بیماری شان ضرورت داشته باشد.

مراقبت های روانی و اجتماعی:

بیماری ام اس می تواند سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و ایجاد تنش و اضطراب در فرد نماید. پرستاران باید ضمن ایجاد ارتباط و صحبت کردن با بیماران آن ها را در صورت وجود هرگونه اختلال روانی تشویق به مراجعه به پزشک نمایند.همچنین این بیماران احتمال دارد به علت بیماری که دارند از اجتماع و حضور در آن دوری کنند. در این جا پرستاران می توانند نقش مهمی را ایفا کنند و به بیمارشان کمک کنند این احساس را داشته باشند که می توانند در جامعه حضور یابند و از تجربه های گروهی و فعالیت های اجتماعی برخوردار شوند. در نهایت درست است که بیماری ام اس برای بیمار و خانواده اش بسیار سخت است اما با تلاش خود بیمار و خانواده اش و کادر درمان می توان این بیماری را مدیریت کرد و به بهبود آن کمک شایانی کرد.همچنین برای اینکه بیماران با بیماری خود بهتر کنار بیایند و زندگی بهتری داشته باشند پشتیبانی جامعه و فعالیت های خیریه کمک کننده است.

نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا
دکتر ماریا ترکاشوند	ریاست بیمارستان		۶	خانم یگانه راد	مسئول اعتباربخشی	
خانم رهنمایی	مترون		۸			
خانم گلستان	سوپروایزر آموزش سلامت - دبیر کمیته		۹			
خانم حیدری	سوپروایزر آموزش		۱۰			