دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

# آموزش های پس از ترخیص در مبتلایان به ام اس

**درکناردرمان دارویی درمان زیر توصیه می شود:**

**گفتاردرمانی.کاردرمانی.ماساژ.یوگا.مدتیشن.هومیوپاتی.انرژی درمانی.رژیم غذایی خاص.فیزیوتراپی.**

**آموزش بیمار:**

**-استراحت کردن به بیماربه محض احساس خستگی کردن**

**-بادوستان ارتباط داشته باشیدبه خصوص دوستانی که ام اس دارندوموفق هستند یا در انجمن ام اس عضو شوید.**

**-همیشه ازاسترس دوری کنید.**

**-جهت انتخاب شغل مناسب.**

**-دررشته تحصیلی مورد علاقه تان ازمشاورکمک بگیرید.**

**-خودداری ازورزش های بیش ازحد توان**

**-کاهش دمای بدن بدنبال ورزش با نوشیدنی های خنک و وسایل خنک کننده**

**-شنا و ورزش های آبی روزانه مفیداست.**

**-ازگرما.حمام داغ و نورخورشید اجتناب کنید.**

**تاجایی که می توانید ذهن وفکر را ورزش دهید بازی های فکری حل کردن جدول شطرنج.جملات انگلیسی.ضرب المثل.خواندن جوک ها.حفظ شعر.خطر وقوع حملات ام اس درطی۹ماه حاملگی کمتراست ولی میزان عود در سه ماه نخست پس اززایمان شایعتراست.شیردهی درصورتی که ازاینترفرون استفاده نکنید بلامانع است.**

**موادغذایی مفید برای بیماران**

**چربی های امگا۳که درانواع ماهیهاوروغن/کانولا/جوانه گندم/گردو/سبزیجات برگ سبز/روغن ماهی موجود می باشد.**

**-اسیدهای چرب امگا۶که درروغن های غیراشباع گیاهی مثل روغن ذرت/کانولا روغن سویا/روغن بادام زمینی/وروغن افتابگردون وجوددارد**

**-میوه ها و سبزی های تازه(سبزی های دارای برگ سبز پررنگ)**

**-نوشیدنی هایی چون آب/چایهای گیاهی بجای چای معمولی وآبمیوه رقیق-ویتامین د موادغذایی مضر:**

**غذاهای چرب خصوصا گوشت چرب وتمام چربی های حیوانی چربی های اشباع شده**

**-فراورده های لبنی چرب**

**-سس های مایونز وتمامی سس های دارای چربی زیاد نوشابه ها وکنسرو ها**

**-مصرف زیاد غذاهای بسیارشیرین مثل:کیک آبنبات**

**-قهوه الکل ،چای و نمک**

**-هشدار:بهتراست بجای گریزو وحشت از ام اس آنرا بهتربشناسیم و ببینیم چگونه می توانیم باکمترین مشکل با آن کنارآمد ویک زندگی طبیعی داشت.**

**داروهای مصرفی منزل:**

**زمان و مکان مراجعه بعدی:**

**کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی گروه آموزش به بیمار پاییز ۹۶**

**در صورت هر گونه مشکل یا سوال با شماره ۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶داخلی ۲۰۵ تماس بگیرید**