

به نام خدا

افتتاح دستگاه اداری و ام اس



انجمن ام اس ایران

خرداد ۱۳۹۱

قرآن کریم _ سوره مبارکه شعرا آیات ۸۰-۷۸ :
می پرستیم خدایی را که مرا بیافرید و به راه راست
هدایت فرموده همان خدایی که مرا غذا می دهد
و سیرابم
می کند همان خدایی که چون بیمار شوم مرا شفا می
دهد

انجمن ام اس ایران آماده دریافت

کمتهای نقدی و غیر نقدی شما

نیکوکاران گرامی

می باشد

شماره حساب بانک صادرات

۰۱۰۰۴۶۹۳۸۹۰۰۳

قابل پرداخت در کلیه شعب بانک

صادرات

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال

شیرازی،

خیابان شمس، پلاک ۳۵

تلفن: ۸-۶۶۹۵۱۱۸۷ ، ۹-۶۶۹۵۳۹۰۷

فکس: ۶۶۴۹۹۵۱۴

کد پستی: ۱۴۱۶۸۶۴۷۳۱

پست الکترونیکی انجمن (ایمیل):

info@iranms.ir

وب سایت انجمن : www.iranms.ir

۹ - در مواردیکه باید بیرون از منزل باشید و
دسترسی سریع به دستشوئی ندارید از پدهای مخصوص
بزرگسالان استفاده کنید.
۱۰- در مواردیکه احتباس ادرار در مورد شما مطرح
باشد(طبق بررسی های پزشک متخصص) ، ممکن است
سوندگذاری و تخلیه متناوب ادرار به شما آموزش داده
شود. که گهگاه استفاده از آن ظرف چند ماه، به کنترل
فعالیت های مثانه کمک میکند.
۱۱- توجه داشته باشید که مصرف داروهای کمک کننده به
کنترل اختیاری ادرار ، صرفاً باید زیر نظر پزشک متخصص
باشد

دکتر مژگان قهاری

متخصص داخلی مغز و اعصاب

اختلالات دستگاه ادراری

عملکرد طبیعی مثانه در سلامتی افراد و همینطور فعالیت اجتماعی و اعتماد به نفس آنها نقش مهمی دارد. اگرچه در متن زیر علائم شایع ذکر شده است، توجه داشته باشید که هر بیمار علائم اختصاصی خود را دارد. دستگاه ادراری مواد زائد را از خون گرفته و از طریق ادرار از بدن خارج میکند. در حالت عادی ادرار به آرامی در مثانه جمع می شود. مثانه به تدریج منبسط می شود. وقتی حجم ادرار داخل مثانه حدود ۲۰۰-۱۰۰ سی سی شود، پایانه های عصبی جداره مثانه پیام هایی به نخاع ارسال می کند. این پیام به مغز رسیده و فرد احساس ادرار کردن پیدا میکند. زمانیکه فرد به محل مناسب می رسد مغز مجدد پیام به نخاع می فرستد تا رفلکس ادرار کردن رخ دهد.

برای تخلیه ادرار دو چیز همزمان رخ میدهد:

- ۱ - عضله دترسور مثانه منقبض می شود تا ادرار از مثانه خارج شود.
- ۲ - اسفنکتر خارجی (واقع در ابتدای مجرای ادرار) شل می شود تا راه خروج ادرار باز شود.

انواع اختلالات مثانه در MS :

به دنبال التهاب آسیب میلین و عصب و اختلال در مسیر انتقال سیگنال از مغز و نخاع به مثانه و برعکس.

انواع مشکلات ادراری برای فرد ممکن است ایجاد شود:

۱ - اختلال عملکردی در ذخیره ادرار مثانه :

ناتوانی مثانه در ذخیره کافی ادرار ناشی از انقباض زود هنگام عضله دترسور مثانه به دنبال تجمع مقدار کمی ادرار رخ میدهد که سبب تکرار ادراری، نیاز اورژانسی به تخلیه ادرار افزایش دفعات بیدار شدن در شب برای تخلیه ادرار و در موارد شدید، بی اختیاری ادرار میشود.

۲ - اختلال عملکردی در تخلیه ادرار

در این وضعیت ادرار کاملا ظرفیت مثانه را پر کرده است. اما پیام مناسب (به واسطه آسیب اعصاب میلین) به نخاع و مغز منتقل نمی شود. در نتیجه مثانه به مرور بزرگ و شل و به اصطلاح خاموش می شود این بیماران ممکن است تاخیر و ناتوانی در شروع ادرار کردن، گاه نشت قطره قطره ی ادرار و یا بی اختیاری را تجربه کنند.

۳ - اختلال در عملکرد همزمان و مکمل اسفنکتر خارجی و عضله دترسور مثانه

گفتیم در حالت عادی همزمان باید عضله دترسور مثانه منقبض شود و عضله اسفنکتر خارجی مجرای ادرار شل شود تا فرآیند تخلیه رخ دهد.

اما در تعدادی از بیماران این عملکرد هماهنگ رخ نمی دهد. و هردو عضله همزمان منقبض می شوند علائم بصورت احساس فوری تخلیه، خروج بی اختیار قطره قطره ای ادرار و یا بی اختیاری ناتوانی در شروع تخلیه باشد.

راهکارهای کاهش مشکلات ادراری:

- ۱ - در صورت بروز علائم نظیر سوزش ادرار، ناتوانی تخلیه ادرار احساس فوریت در دفع یا بی اختیاری، به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

۲ - عفونت ادرار می تواند باعث شروع و یا تشدید علائم ادراری و نیز، بدتر شدن علائم عمومی بیمار شود که با مراجعه به پزشک معالج از طریق آزمایش و کشت ادرار، سونوگرافی کلیه ها و مثانه و سایر بررسی ها در صورت نیاز، درمان برای بیمار انجام می شود.

۳ - از مصرف نوشیدنی های کافئین دار نظیر قهوه، چای (بویژه چای پررنگ) الکل، غذاهای تند، سس و رب گوجه فرنگی، نوشابه های گازدار و شیرین کننده های مصنوعی پرهیز کنید.

۴ - روزهایی که باید ساعات طولانی بیرون بمانید از ۲ ساعت قبل از مصرف مایعات را محو کنید ولی بدانید که روزانه حدود ۷-۶ لیوان آب باید بنوشید. اما در مدت زمان کوتاه، حجم زیاد مایعات را میل نکنید.

۵ - سعی کنید هر بار که احساس ادرار کردن دارید، اندکی مقاومت کنید و بلافاصله دستشوئی نروید، و این زمان را برحسب توانایی به مرور کاهش دهید. در خانم ها منبسط و منقبض کردن عضلات کف لگن می تواند برای کاهش تعجیل کمک کند

۶ - اگر احساس دفع ادرار ندارید، طبق برنامه ای تقریباً هر ۲ ساعت، دستشوئی بروید.

۷ - سیگار کشیدن، اضافه وزن، مصرف برخی داروها مثل ادرارآورها(مُدرها) آرام بخش ها و ضدافسردگی، شل کننده عضلات و داروهای فشار خون می توانند باعث تشدید علائم ادرار شوند.

۸ - سعی کنید از غروب به بعد از مصرف مایعات زیاد پرهیز کنید.