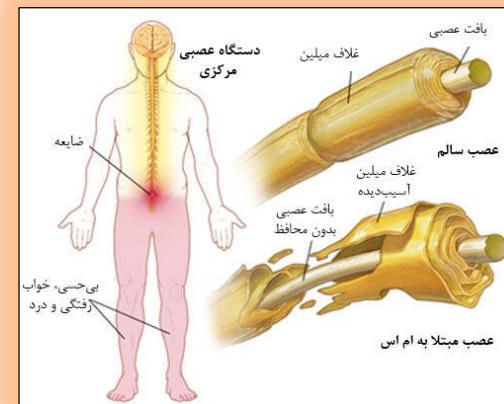




ام اس (MS) مخفف کلمه ی «اسکروز متعدد» است که یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. این بیماری در زنان شایع تر از مردان بوده و در نقاطی از دنیا مثل اروپای شمالی، امریکا و کانادا از شیوع بالاتری برخوردار است. همچنین افرادی که در خانواده خود بیمار مبتلا به ام اس دارند از ریسک بالاتری برای ابتلا به این بیماری برخوردارند. تاکنون دلیل پیدایش این بیماری مشخص نشده است اما به نظر میرسد در ارتباط با پاسخ های خودایمنی باشد.

آشنایی با علائم بیماری ام اس

بیشتر بیماران در سنین ۲ تا ۴۰ سالگی متوجه علائم بیماری ام اس می شوند. نوع این علائم و چگونگی پیشرفت آنها بستگی ب محل پلاک ها در دستگاه عصبی مرکزی بیمار دارد. آسیب میلین مربوط به اعصابی که پیام عصبی را به ماهیچه ها می برند باعث ایجاد علائم حرکتی می شود ولی درگیری اعصابی که باعث انتقال حس می

شود سبب اختلال حواس مربوطه می گردد. علائم معمولاً با خستگی غیرقابل توضیح و گنگ شروع می شود به دنبال آن ضعف کلی بدن ایجاد می شود. البته این ضعف ممکن است فقط در یک پا و یا یک دست رخ دهد. بعضی از بیماران دچار تاری دید و یا دید دوگانه می شوند. همچنین هلائمی مثل خکریختی و سوزن سوزن شدن صورت، دست ها و پاها، بدن، اختلال تعادل، گیجی، اختلال در بلع و یا اختلال در صحبت کردن، از بین رفتن کنترل مثاله هم در بیماری ام اس مشاهده می شود. تعداد زیادی از مبتلایان به ام اس، دچار دردهای مزمن هم هستند و گروه کمی از این بیماران دردهای حاد را نیز تجربه می کنند که این دردهای حاد، ناگهانی و شدید بوده و اغلب در صورت و یا ناحیه کمر ایجاد می شوند.

روند بیماری ام اس کلاً غیرقابل پیش بینی است. این بیماری دارای مرحله ی علامت دار و فعال و مرحله ی نهفته می باشد. بعضی از بیماران پس از مرحله ی علامت دارو فعال وارد یک مرحله ی نهفته طولانی می شوند که در آن علائم بسیار خفیف می باشد ولی بعضی دیگر با وارد شدن در هر مرحله ی فعال طول مدت مرحله ی نهفته آنها کوتاه تر و کوتاه تر می شود و یا کلاً وارد مرحله ی نهفته نمی شوند.

آشنایی با درمان

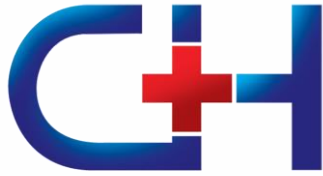
هنوز درمان قطعی برای ام اس پیدا نشده است. امروزه ترکیب درمان دارویی و درمان فیزیکی برای کاهش علائم و یا حتی به مرحله نهفته بردن بیماری توصیه می شود.

درمان بیماری ام اس توسط یک تیم شامل متخصص مغز و اعصاب و متخصص درمان فیزیکی انجام می گیرد. استفاده از برخی داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی که باعث کاهش تعداد حمله های حاد بیماری به غلاف سلول های عصبی می شوند مورد توجه است. برخی داروها نیز برای رفع علائم همراه بیماری مثل افسردگی، خستگی، مشکلات زناشویی، مشکلات ادراری و یا اسپاسم عضلات و سایر موارد مورد استفاده قرار می گیرند. بیماران با مشکلات شدید مثانه ممکن است برای تخلیه ادرار نیاز به نصب لوله ادراری نیاز پیدا کنند. درمان های فیزیکی و شغلی نیز به بیمار کمک می کنند تا محدوده حرکات خود، قدرت عضلات و اعطاف پذیری آنها را حفظ کند. همچنین به بیمار تکنیک هایی جهت جبران اختلال هماهنگی بین حرکات در تعادل اموخته می شود تا بتواند علیرغم ناتوانی هایی که دچار آن شده، کارکرد خود را حفظ نموده و به شغل خود ادامه دهد.

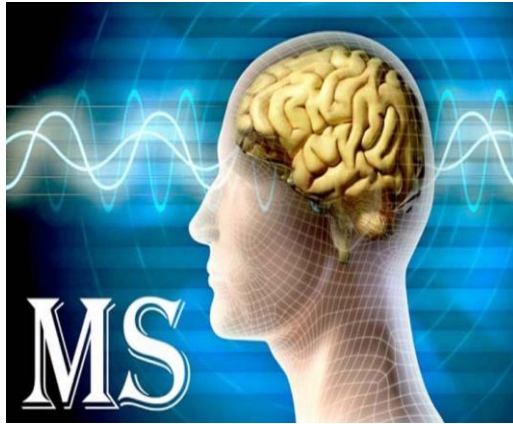
به این موارد آموزشی دقت کنید:

هنوز محققان راهی را که بتوان از ابتلا به ام اس جلوگیری کرد پیدا نکرده اند. اگر فردی تشخیص ام اس روی او گذاشته شد در قدم اول و مهمترین مورد حمایت خوب خانواده، دوستان و اعضای تیم درمانی از وی می باشد تا او خود را تنها احساس نکند. البته نکاتی را هم خود بیمار مبتلا به ام اس باید رعایت کند از جمله :

استفاده از یک روش صحیح و سالم برای زندگی، مصرف منظم داروهای تجویز شده، برنامه منظم



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital



بیماری ام اس چیست؟

تهیه : بخش گلایل

پزشک تایید کننده : دکتر قلیانچی

زیر نظر:

کمیته آموزشی بیمارستان فوق تخصصی

قائم (عج)



در انجام فعالیت ها نباید عجله کرد و باید در محیط منزل هر وسیله ای را که باعث اختلال حرکت می شود از قبیل قالیچه های پراکنده، مبلمان شلوغ و ... را برداشت.

استفاده از تابلوهای راهنما، حروف الفبا و لغات در صورت مشکل گفتاری.

استفاده از کفش مناسب به خصوص در صورت وجود تغییرات حسی در پاهان.

تغییر وضعیت مکرر برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر در بیمارانی که مشکلات حرکتی شدید دارند.

در مورد تغذیه محدودیت خاصی ندارید و مثل سایر اعضا خانواده می توانید از همه غذاهای سالم استفاده نمایید. ولی لازم است استفاده از نمک و غذاهای چرب محدود شود و مصرف لبنیات، میوه جات و سبزیجات بیشتر شود.



برای فعالیت فیزیکی و ورزش، داشتن استراحت به میزان کافی که می تواند فرد را به وضعیت بهتری از سلامت برساند.

برای رفع خستگی نیز علاوه بر بعضی از داروها، تنظیم روش زندگی به منظور قرار دادن دوره های مکرر جهت استراحت و تجدید قوا می تواند مفید باشد.

کاهش سطوح استرس فرد بیمار می تواند در کاهش علائم او موثر باشد.

از فعالیت زیاد در محیط های بیرون خصوصا در هوای زیاد گرم باید پرهیز شود چرا که می تواند باعث تشدید بیماری گردد. حمام سونا، وان حاوی آب خیلی گرم، دوش با آب گرم گرفتن همگی می تواند باعث بدتر شدن علائم شوند. بنابراین پرهیز از آنها مفید به نظر می رسد.

هنگام لباس پوشیدن، ابتدا لباس از طرفی که دچار ضعف حرکتی بیشتر است پوشیده شود. برای پوشیدن کفش از پاشنه کشی بلند استفاده شود.

در صورت نیاز از قاشق دسته بند و مسواک برقی استفاده شود.

ورزش و تحرک از پیدایش یبوست پیشگیری می کند.

رژیم غذایی پرفیبر یعنی حاوی و میوه و سبزیجات فراوان و نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از یبوست مفید است.