



غیرارادی چشم، اختلال در فهم کلمات، لرزش، اختلال در حس‌های عمقی و از دست دادن تعادل، فلج قسمتی از اندام تحتانی و تغییر در پاسخ‌های عاطفی، احساس گرفتگی و گزگز یا عدم تعادل یک اندام، اختلال عملکرد مثانه به صورت فوریت یا تأخیر در شروع ادرار، این علائم غالباً گذرا بوده و طی چند روز تا چند هفته از بین می‌روند، ولی با گذشت زمان این علائم ممکن است مستقر و ثابت شده و بیمار گاهی دچار مشکلات گفتاری، شناختی، خلقی و حافظه‌ای می‌گردد.



❖ علل شایع

هنوز علت این بیماری شناخته نشده است. محققان معتقدند که شاید عوامل ارثی، تغذیه‌ای و محیطی در آن دخیل باشند. قابل قبول ترین تئوری در مورد علت بیماری ام.اس را مکانیسم خود ایمنی می‌دانند. فاکتورهای ژنتیکی در مستعد نمودن فرد جهت ابتلا به این بیماری می‌توانند مؤثر باشند. بالاترین شیوع ام.اس در نژاد سفید پوست می‌باشد.

❖ عوارض احتمالی

این بیماری در صورت عدم اقدام برای درمان با تاثیر بر سیستم عصبی و حرکتی باعث اختلال در عملکرد فرد می‌شود و در موارد شدید حتی معمول‌ترین فعالیت‌های فرد را هم دچار مشکل می‌کند.

❖ شرح بیماری

مولتیپل اسکلروزیس که به اختصار به آن ام.اس نیز گفته می‌شود، یک بیماری سیستم عصبی است که بیشتر افراد جوان را مبتلا می‌سازد. در این بیماری میلین (ماده پوشاننده سلول‌های عصبی) که در انتقال پیام‌های عصبی در طول فیبرهای عصبی نقش دارد آسیب می‌بیند. اگر آسیب میلین جزئی باشد پیام‌های عصبی با اختلالات کمتری منتقل می‌شوند و اگر آسیب میلین زیاد باشد بافت زخمی شکل جایگزین میلین می‌شود و از این رو انتقال پیام‌های عصبی ممکن است به طور کامل قطع شوند. مشخصه این بیماری، متعدد بودن ضایعات سیستم عصبی مرکزی از نظر زمانی و مکانی و رخداد علائم به صورت رفت و برگشتی است. یعنی یک علامت عصبی پس از مدتی بهبود یافته و در زمان دیگر همان علامت یا علائم دیگری مجدداً رخ می‌دهند.

❖ سیر و تحولات بیماری

بیماری ام.اس دارای سه نوع سیر است که عبارتند از:

- ✓ **عود کننده:** بهبود یابنده که در این حالت در بین حملات پیشرفتی در بیماری رخ نمی‌دهد.
- ✓ **پیشرونده ثانویه:** که با پیشرفت تدریجی پس از یک دوره عود و بهبود اولیه مشخص می‌گردد.
- ✓ **پیشرونده اولیه:** که در آن ناتوانی از آغاز به صورت تدریجی پیشرفت می‌نماید.

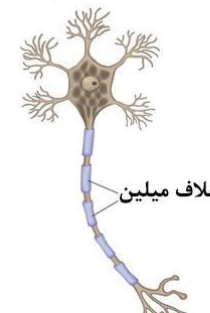
❖ علائم

شایع‌ترین علائم در شروع بیماری عبارتند از: ضعف دستگاه حرکتی، احساس درد سوزنی، اختلال در دید، کاهش یا تاری دید ناگهانی در یک چشم (نوریت اپتیک)، دوبینی، حرکت

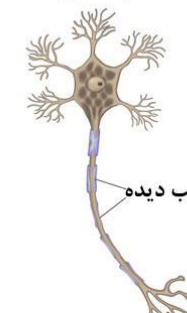


بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

سالم



ام اس



ام اس

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



❖ تشخیص

اگر این بیماری زود تشخیص داده شود و درمان سریع تر صورت گیرد اختلالات حسی و حرکتی کمتری ایجاد می گردد ولی گاهی اوقات این بیماری در مراحل اولیه قابل تشخیص نیست . تشخیص بیماری ام.اس بر اساس شناسایی علائم خاص بالینی، معاینه، گرفتن شرح حال و سابقه مشکلات قبلی و اطلاعات به دست آمده از تصویربرداری مغز انجام می شود.

❖ درمان

با تدوین و پیگیری یک برنامه درمانی خاص و استفاده از دارو درمانی های جدید و تکنیک های توانبخشی می توان علائم بیماری را تسکین داد، پیشرفت آن را کندتر کرد، با حمایت و وضعیت کنونی توانایی های شخص را حفظ نموده و ارتقاء بخشید.

- ✓ درمان پیشگیری کننده از بروز حملات ام اس: که در نوع عود کننده بیماری استفاده می شود.
- ✓ درمان های علامتی : هدف از درمان های علامتی کاهش علائم ناتوان کننده بیماری به منظور زندگی بهتر بیماران است. مثلاً سفتی عضلانی، خستگی بیمار، درد و گزگز شدن اندامها، لرزش و اختلال عملکرد مثانه و افسردگی بیماران

❖ حمایت روحی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس (MS)

بیمار نیاز به حمایت های روحی - روانی از طرف خانواده، دوستان و اجتماع دارد . فرد مبتلا به ام.اس باید بداند انطباق با بیماری و سازگاری با شرایط جسمی می تواند باعث شود همچنان فرد موثر و کارآمدی باشد.

❖ فعالیت

- ✓ افرادی که به این بیماری مبتلا هستند لازم است فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:
- ✓ فعالیت، بستگی به توانایی های جسمی و ذهنی بیمار دارد. بیماری ام.اس در فعالیتهای روزمره، فعالیتهای شغلی و ادامه تحصیلات خللی ایجاد نمی کند.
- ✓ از آنجا که فعالیت فیزیکی شدید و خستگی مفرط و نیز استرس های روحی می تواند در تشدید علائم مؤثر باشند، بیمار باید یک برنامه کاری منظم داشته باشد و ورزش های سبک تر را انتخاب کند.



❖ نکاتی در حین ورزش کردن

- ✓ فعالیت ورزشی را به گونه ای انتخاب کنید که از آن لذت ببرید و همیشه قبل از شروع ورزش، خود را گرم کنید.
- ✓ در پایان فعالیت ورزشی سعی کنید با مصرف نوشیدنی های خنک با استفاده از سایر وسایل خنک کننده دمای بدن خود را پایین نگه دارید زیرا علائم بیماری ام.اس در محیط های گرم تشدید می گردد.
- ✓ در فواصل زمانی کوتاه ورزش کنید و هیچ وقت خود را بیش از حد خسته نکنید.

- ✓ روی سطوح لغزنده از قبیل فرش یا گلیم ورزش نکنید، سعی کنید بیرون از خانه و در یک مکان امن ورزش کنید.
- ✓ ورزش هایی از قبیل شنا، ایروبیک آبی و یوگا بسیار مناسب هستند.

- ✓ هر زمان که احساس ناخوشی یا گرما کردید، دست از فعالیت بردارید.
- ✓ همیشه از استرس دوری کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی صحیح و متعادل نقش مثبتی در جلوگیری از پیشرفت ام.اس دارد. بیمار مبتلا به ام.اس بهتر است بخش اصلی غذای خود را از هیدرات کربن و میوه ها و سبزیجات استفاده کند و مصرف چربی ها را کاهش دهد.

❖ دارو

- ✓ مرحله حاد و شدید بیماری: شامل کورتیکواستروئید تزریقی به مدت ۵ روز می باشد، که بهبود حملات بیماری را تسریع می کند. در مواردی نیز تعویض پلازما انجام می گیرد.
- ✓ در موارد ام اس با فرم مزمن پیشرونده داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی ممکن است موجب کاهش سرعت پیشرفت بیماری شوند.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب ولرز) تنگی نفس و یا بدتر شدن علائم و انتشار بیماری به نقاط جدید بدن.
- ✓ بطور منظم جهت معاینه.