

ام اس

MS

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

ام اس چیست؟

ام اس یک بیماری عصبی فلج کننده مغز و نخاع است. سیستم اعصاب مرکزی بدن شامل مغز و نخاع می باشد. سلول های عصبی همانند یک سیم برق بوسیله یک پوشش محافظتی که میلین نام دارد پوشیده شده اند. میلین وسیله انتقال پیام های عصبی از مغز و نخاع به اندام های مختلف بدن می باشد. از طرفی بدن انسان سلول هایی دارد که نقش سربازان بدن را ایفا می کنند و در مقابل عوامل بیگانه و خارجی در بدن واکنش نشان می دهند، اما متأسفانه گاهی اشتباهاً به میلین به جای یک عامل بیگانه حمله کرده و موجب اختلال در ارتباط بین مغز و دیگر مناطق بدن می شود؛

در نهایت این بیماری منجر به تخریب موقت و یا آسیب دائمی اعصاب می شود. و اصطلاحاً یک بیماری خود ایمنی بنام ام اس را ایجاد می نمایند.

علت بوجود آمدن بیماری ام اس چیست؟

علت قاطع و خاصی برای بروز بیماری ام اس در حال حاضر به دست نیامده است؛ اما علل مختلفی در به وجود آمدن آن می تواند نقش داشته باشد، مثل: زمینه های ژنتیکی، منطقه جغرافیایی تولد و زندگی، استرس یا خستگی بیش از حد جسمی و روحی، مواجهه با بعضی از میکروب ها و ویروس ها در زمان کودکی، پایین بودن سطح ویتامین D خون، مصرف دخانیات، مصرف بیش از حد نمک و... نام برد. بنابراین تنها با داشتن یک سبک زندگی بدون استرس اضافی و با رعایت نکات غذایی و تحرک، شاید بتوان از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

علامت :

سربازان بدن بسته به اینکه به کدام سلول عصبی حمله کنند علائم مختلفی نظیر خستگی (که به طور عمده در هوای گرم و به دنبال حمام آب داغ و تب تشدید می شود)، احساس ضعف تا عدم تحرک و یا مشکل دید و اختلالات حرکتی، بی حسی مشکلات ادراری و روده ای و درد را ایجاد می نمایند. با توجه به منطقه درگیر در مغز و سیستم عصبی، نوع و شدت علائم و تظاهرات آن ممکن است متفاوت باشد.

چگونه این بیماری تشخیص داده می شود؟

- بهترین وسیله تشخیصی MRI از مغز و نخاع و اثبات وجود پلاک های ایجاد شده در مغز و نخاع می باشد.
- بررسی آزمایشگاهی از آب نخاع بیمار

- اندازه گیری سرعت پاسخ سیستم عصبی به تحریک الکتریکی از طریق نوار عصب و عضله و نوار چشم

درمان :

هنوز هیچ درمان قطعی و کاملی برای ام اس وجود ندارد. اما در روش تزریق سلول های بنیادی جهت درمان قطعی بیماری امید هایی وجود دارد

درمان ام اس نیاز به درمانی همه جانبه دارد. این همه جانبه بودن شامل درمان دارویی، توانبخشی، تغذیه و... می شود.

توانبخشی: شامل گفتاردرمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و پروتز است.

گفتاردرمانی به مشکلات بلع، تلفظ، صحبت کردن، مشکلات خستگی، پایین بودن صدا، گرفتگی صدا و... را درمان می کند. در مواردی که توانایی ارتباط برقرار کردن فرد به شدت آسیب دیده است گفتاردرمانگر می تواند تجویز ارتباط و مکمل جایگزین را پیشنهاد دهد.

فیزیوتراپی به درمان مشکلات حرکتی، کاهش آتروفی عضلات، تعدیل تون عضلانی و... می پردازد.

کاردرمانی به مسائل شناختی نظیر حافظه و توجه و مسائل حرکتی با استفاده از حداقل توانایی های فرد می پردازد.

ارتز و پروتز با تجویز وسایل کمکی به اصلاح وضعیت و... می پردازد.

توصیه های تغذیه برای ام اس

رژیم غذایی شما باید شامل موارد زیر باشد:

-از رژیم کم چرب، دارای پروتئین، کربوهیدرات، روغن زیتون، منابع غنی امگا۳ (تخم مرغ، ماهی و...) و انواع ویتامین ها مانند:

ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات) و ویتامین ث (مركبات گوجه فرنگی، آناناس، هندوانه و....)

انواع سبزیجات، میوه ها و منابع فیبر

محصولات لبنی کم چرب

– آب مناسب و سایر مایعات مقدار مایعات دریافتی را در طول روز تقسیم کنید و از ساعت قبل از خواب مصرف مایعات را محدود کنید.

غذا را به طور منظم و به موقع در حجم کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید.

حتماً به کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

اجتناب از مواد غذایی ذیل:

چربی های اشباع شده، چربی ترانس، گوشت قرمز، غذاها و نوشیدنی هایی با قند بالا، مواد غذایی با سدیم بالا، غذاهای بسیار فراوری شده

مشخصات و کالری غذاها را بخوانید. غذاهایی که دارای کالری زیاد هستند اما مواد مغذی در آنها کم است، به شما کمک نخواهد کرد.

از پزشک خود بپرسید که آیا باید رژیم غذایی خاصی را مصرف کنید یا مکمل غذایی داشته باشید.

برخی تحقیقات در این زمینه تاثیرات موارد زیر را مثبت نشان داده است:

ویتامین دی D – قهوه – روزه داری

شاید برای شما جالب باشد که روزه داری چه تاثیری می تواند بر ام اس داشته باشد؟ اما این تحقیقات جهانی بوده اند و. بطور خلاصه روزه داری با کاهش میزان کالری دریافتی در طی روز، نقش ضد-التهابی در مغز ایجاد می کند.

توصیه های مهم به بیمار و خانواده :

فعالیت

– در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی را انجام دهید ولی خود را خسته نکنید.

– ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی مانند یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی

مراقبت

– برای جلوگیری از سفتی عضلات از قرار گرفتن در سرما و گرمای زیاد خودداری کنید.

– از انجام کارها در محیط گرم و زیر نور آفتاب خودداری کنید. بی حرکتی می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا و همچنین سرفه و تنفس عمیق داشته باشید.

– از تماس با اجسام خیلی سرد و داغ به دلیل اختلال حسی خودداری کنید، اجازه دهید تنظیم آب حمام توسط افراد خانواده انجام شود.

– ممکن است نیاز به استفاده از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام داشته باشید. این تغییرات را می توانید در خانه یا محل کار نیز ایجاد کنید.

– همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر میخواهید دوره های ۳۰ دقیقه ای ورزش داشته باشید، با ۱۰ دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.

– برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که لغزنده است، نور کمی دارد و ایمن نیست ورزش نکنید.

– اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.

– هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی داشتید ورزش را متوقف کنید.

– برای جلوگیری از گرمای بیش از حد در ورزش در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید (علایم با افزایش درجه حرارت بدن بدتر می شود).

– هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.

– فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی (کاهش اختلال در صحبت کردن و بلع) و مشاوره روانپزشکی مشکلات شما را کاهش میدهد.

– کار درمانی به شما کمک میکند که مشکلات موجود در انجام کارهای روزمره خود را به نحو مناسبی اصلاح نمایید. به عنوان مثال: توصیه می شود که از وسایل خاصی مثل وسیله گرفتن مداد، شانه یابرس های مخصوص استفاده نمایید.

– پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید. با توجه به تشدید علائم با گرما، از محیط گرم و آب گرم پرهیز کند.

– کورتیکو استروئیدها همراه با غذا یا شیر استفاده شود.

– تب، لرز، خستگی و درد عضلات (علائم شبه آنفولانزا) از عوارض جانبی دارو است و با استراحت برطرف میشود.

– از خوردن آرام بخش ها اجتناب کنید.

– در صورت بروز علائم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ و خونی، تب و لرز) و یا بدتر شدن علائم و پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.