

محتوای آموزشی و خود مراقبتی

عنوان آموزش:

بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس)

Multiple Sclerosis (MS)

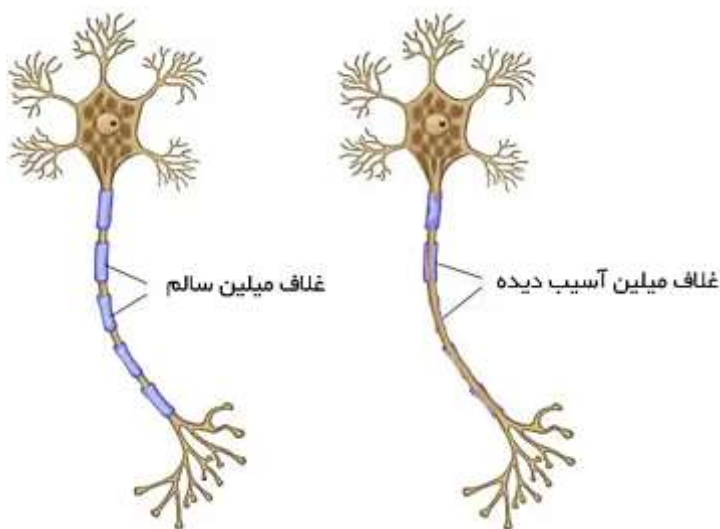


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

بیماری ام اس چیست؟

بیماری ام اس (MS) یک بیماری سیستم عصبی است که مغز و نخاع شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سیم‌های عصبی بدن شما دارای یک غلاف عایق (میلین) هستند؛ درست مثل روکش پلاستیکی سیم برق. در ام اس، سیستم ایمنی بدن شما به اشتباه به این غلاف محافظ حمله کرده و آن را آسیب می‌زند. این آسیب، پیام‌های بین مغز و بدن شما را کند یا مسدود می‌کند و منجر به علائم ام اس می‌شود.



افرادی که به نوعی از ام اس به نام ام اس عودکننده-بهبودیابنده مبتلا هستند، شواهدی از حداقل دو حمله دارند که با یک دوره بهبودی از هم جدا شده‌اند. در افراد دیگر، بیماری ممکن است به آرامی در بین حملات واضح بدتر شود. این نوع، ام اس پیشرونده ثانویه نامیده می‌شود. نوعی با پیشرفت تدریجی، اما بدون حملات واضح، ام اس پیشرونده اولیه نامیده می‌شود. در صورت کاهش عملکرد دو بخش مختلف سیستم عصبی مرکزی در دو زمان مختلف، پزشک ممکن است به ام اس مشکوک شود.

چه عواملی باعث بیماری ام اس می‌شود؟

- ام اس زنان را بیشتر از مردان تحت تاثیر قرار می‌دهد. این اختلال معمولاً بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی تشخیص داده می‌شود، اما در هر سنی قابل مشاهده است.
- سیستم ایمنی: یک بیماری خودایمنی است.
- ژنتیک: اگرچه ارثی نیست، اما سابقه خانوادگی می‌تواند کمی خطر را افزایش دهد.
- محیطی: کمبود ویتامین D، قرار گرفتن در معرض برخی ویروس‌ها و سیگار کشیدن جزو عوامل محیطی هستند.

بیماری ام اس چه نشانه‌هایی دارد؟

علائم متفاوت هستند زیرا محل و شدت هر حمله می‌تواند متفاوت باشد. حملات می‌توانند روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشند. پس از حملات، دوره‌های بهبودی وجود دارد. این دوره‌ها شامل کاهش علائم یا عدم وجود علائم هستند. تب، حمام آب گرم، قرار گرفتن در معرض آفتاب و استرس می‌توانند باعث شروع یا تشدید حملات شوند. اعصاب در هر بخشی از مغز یا نخاع ممکن است آسیب ببینند. به همین دلیل، علائم ام اس می‌تواند در بسیاری از قسمت‌های بدن ظاهر شود. خستگی یک علامت شایع و آزاردهنده با پیشرفت ام اس است. این حالت اغلب در اواخر بعد از ظهر بدتر می‌شود.

• علائم عضلانی:

- از دست دادن تعادل
- گرفتگی عضلانی
- بی‌حسی یا احساس غیرطبیعی در هر ناحیه‌ای
- مشکل در حرکت دادن دست‌ها یا پاها
- مشکل در راه رفتن
- مشکل در هماهنگی و انجام حرکات کوچک
- لرزش در یک یا چند دست یا پا
- ضعف در یک یا چند دست یا پا



• علائم روده و مثانه:

- یبوست و بی اختیاری مدفوع
- مشکل در شروع ادرار کردن
- نیاز مکرر به ادرار کردن
- میل شدید به ادرار کردن
- بی اختیاری ادرار



• علائم چشمی:

- دوبینی
- ناراحتی چشم
- حرکات غیرقابل کنترل چشم
- از دست دادن بینایی (معمولاً یک چشم را در یک زمان تحت تأثیر قرار می‌دهد)

• بی‌حسی، سوزن سوزن شدن یا درد:

- درد صورت
- گرفتگی‌های دردناک عضلانی
- سوزن سوزن شدن یا احساس سوزش در دست‌ها و پاها

• سایر علائم مغزی و عصبی:

- کاهش دامنه توجه، قضاوت ضعیف و از دست دادن حافظه
- مشکل در استدلال و حل مشکلات
- افسردگی یا احساس غم و اندوه
- سرگیجه و مشکلات تعادل
- کاهش شنوایی



نماد روز جهانی ام اس
ربان نارنجی رنگ است

• **علائم جنسی:**

- مشکلات نعوظ
- خشکی واژن

• **علائم گفتاری و بلع:**

- گفتار نامفهوم یا دشوار
- مشکل در جویدن و بلع

بیماری ام اس چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک متخصص مغز و اعصاب معمولاً با استفاده از مراحل زیر ام اس را تشخیص می دهد:

- **معاینه عصبی و سابقه پزشکی:** بررسی علائم شما و انجام تستهای ساده تعادل.
- **تصویربرداری MRI:** این بهترین ابزار برای دیدن ضایعات (مناطق آسیب دیده) در مغز و نخاع است.
- **نمونه مایع کمری (LP):** در برخی موارد، نمونه گیری از مایع نخاعی برای بررسی نشانه های التهاب یا ایمنی در سیستم عصبی انجام می شود.



در ارتباط با ام اس چه کاری میتوان انجام داد؟

در حال حاضر هیچ درمان شناخته شده‌ای برای ام اس وجود ندارد، اما درمان‌هایی وجود دارد که ممکن است روند بیماری را کند کند. هدف از درمان، توقف پیشرفت، کنترل علائم و کمک به حفظ کیفیت زندگی طبیعی است.

درمان ام اس دارای سه ستون اصلی است که هر کدام هدف متفاوتی را دنبال می‌کنند:

۱. درمان‌های تعدیل‌کننده بیماری:

این داروها مهم‌ترین بخش درمان طولانی‌مدت ام اس هستند. وظیفه آن‌ها کاهش تعداد دفعاتی است که بیماری عود می‌کند و همچنین کند کردن میزان آسیبی که به سیستم عصبی شما وارد می‌شود. این داروها با تعدیل یا سرکوب سیستم ایمنی بدن کار می‌کنند تا جلوی حمله اشتباه آن به میلین (پوشش محافظ اعصاب) را بگیرند. از این دارو‌های میتوان به کوپاکسون، ناتالیزوماب و ... اشاره کرد.

۲. درمان حملات حاد:

وقتی شما یک "حمله" یا "عود" تجربه می‌کنید (بدتر شدن شدید علائم قبلی یا ظهور علائم جدید که بیش از ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول بکشد)، هدف درمان این است که التهاب را سریعاً کاهش دهد.

کورتیکواستروئیدها (کورتون): این داروها به صورت دوز بالا و اغلب به شکل داخل سرم برای چند روز تجویز می‌شوند. کورتون‌ها بیماری را درمان نمی‌کنند و پیشرفت آن را کند نمی‌کنند، بلکه فقط برای خنثی کردن تاثیر حملات ناگهانی استفاده می‌شوند.

۳. مدیریت علائم و توانبخشی:

این بخش برای بهبود کیفیت زندگی روزانه شما ضروری است. حتی اگر داروهای تعدیل‌کننده، بیماری را کنترل کنند، هنوز ممکن است علائمی باقی بمانند که نیاز به مدیریت داشته باشند.

پزشک ممکن است داروهایی برای کنترل علائمی مانند اسپاسم عضلانی، مشکلات ادراری، خستگی یا مشکلات خلقی برای شما تجویز کند.

تیم توانبخشی می‌تواند شامل فیزیوتراپ، کاردرمانگر، گفتاردرمانگر و روانشناس باشد و نقش حیاتی در حفظ استقلال شما دارند.

- **فیزیوتراپی:** به حفظ تعادل، قدرت و دامنه حرکتی کمک می‌کند. آن‌ها تمریناتی برای راه رفتن و جلوگیری از زمین خوردن به شما آموزش می‌دهند.

- **کاردرمانی:** به شما کمک می‌کند تا کارهای روزمره (مانند لباس پوشیدن، آشپزی و...) را با وجود ضعف یا لرزش، آسان‌تر انجام دهید و ابزارهای کمکی (مانند عصا یا واکر) را معرفی می‌کند.
- **سلامت روان:** روانشناس یا مشاور به شما کمک می‌کند تا با استرس، افسردگی و چالش‌های روانی ناشی از زندگی با یک بیماری مزمن کنار بیایید.

فعالیت

مدت‌ها تصور می‌شد که افراد مبتلا به ام‌اس نباید ورزش کنند، اما امروزه می‌دانیم که ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت خستگی، بهبود خلق‌وخو، تعادل و قدرت عضلانی است.

انواع فعالیت‌های توصیه شده

- **ورزش‌های هوازی ملایم:** پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری ثابت، و شنا. این فعالیت‌ها استقامت قلبی-عروقی را بهبود می‌بخشند.
- **تمرینات قدرتی:** استفاده از وزنه‌های سبک یا نوارهای مقاومتی برای حفظ توده عضلانی و جلوگیری از ضعف.
- **تمرینات انعطاف‌پذیری و تعادل:** یوگا، تای چی یا کشش ملایم. این‌ها برای بهبود تعادل و کاهش سفتی بسیار عالی هستند.

نکات کلیدی برای ورزش ایمن

- **مدیریت خستگی:** به جای یک جلسه طولانی، ورزش را به چند دوره کوتاه (مثلاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) تقسیم کنید و بین آن‌ها استراحت کنید. بهترین زمان برای ورزش ساعاتی از روز است که بالاترین سطح انرژی را دارید مانند ابتدای صبح.
- **کنترل گرما:** گرم شدن بیش از حد بدن (بر اثر ورزش شدید، حمام داغ یا آب‌وهوای گرم) می‌تواند موقتاً علائم ام‌اس شما را بدتر کند. در محیط‌های خنک یا مجهز به تهویه مطبوع ورزش کنید. از نوشیدنی‌های خنک استفاده کنید و اگر نیاز بود، از وسایل خنک‌کننده (مانند جلیقه‌های خنک‌کننده) استفاده کنید.

تغذیه

در حال حاضر، هیچ «رژیم غذایی جادویی» برای درمان ام‌اس وجود ندارد، اما یک اصل مهم وجود دارد: یک رژیم غذایی سالم برای قلب، برای مغز و اعصاب نیز سالم است. هدف تغذیه شما باید کاهش التهاب در بدن و تأمین انرژی پایدار باشد.

تمرکز بر مواد غذایی ضدالتهاب:

بهترین رویکرد برای تغذیه، پیروی از یک الگوی مدیترانه‌ای یا DASH است که سرشار از مواد زیر است:

- **میوه‌ها و سبزیجات:** هر چه رنگارنگ‌تر، بهتر. آن‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که با آسیب‌های سلولی ناشی از التهاب مقابله می‌کنند.
- **غلات کامل:** مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای. این‌ها فیبر بالایی دارند و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند.
- **چربی‌های سالم (امگا ۳):** ماهی‌های چرب (مانند سالمون و ساردین)، دانه کتان، گردو و روغن زیتون. امگا ۳ به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند.



ویتامین‌ها و مکمل‌های کلیدی:

- **ویتامین D:** این ویتامین مهم‌ترین مکملی است که تحقیقات زیادی آن را به ام‌اس مرتبط می‌دانند. سطوح پایین ویتامین D خطر ابتلا به ام‌اس و احتمال عود را افزایش می‌دهد. حتماً با پزشک خود در مورد اندازه‌گیری سطح ویتامین D در خون و دوز مناسب مکمل آن صحبت کنید.
- **کلسیم:** برای حفظ سلامت استخوان‌ها که ممکن است به دلیل مصرف طولانی‌مدت کورتون‌ها یا عدم فعالیت کافی، ضعیف شوند.



مواردی که باید محدود شوند:

- چربی‌های اشباع و ترانس: که در گوشت‌های چرب، غذاهای سرخ‌شده و فرآوری‌شده یافت می‌شوند و می‌توانند التهاب را افزایش دهند.
- قندهای تصفیه‌شده: نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و کیک‌ها. مصرف زیاد قند می‌تواند سطح انرژی شما را ناگهانی بالا ببرد و سپس با افت شدید، خستگی شما را بدتر کند.
- نمک: مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی ممکن است با افزایش فعالیت بیماری ام‌اس در برخی افراد مرتبط باشد.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- علائم جدید یا بدتر شدن ناگهانی: اگر یک علامت جدید (مثلاً ضعف شدید در یک اندام یا از دست دادن بینایی) پیدا کردید یا علائم قبلی شما به طور ناگهانی و شدید بدتر شدند و بیش از ۲۴ ساعت طول کشیدند.
- تب و عفونت: تب، علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا، یا هر نشانه‌ای از عفونت (مانند سوزش ادرار) چون عفونت‌ها می‌توانند باعث شعله‌ور شدن علائم ام‌اس شوند.
- درد شدید: هر درد شدید، مخصوصاً اگر با بی‌حسی یا ضعف همراه باشد.
- تغییرات شدید در عملکرد مثانه یا روده: ناتوانی در دفع ادرار یا کنترل آن.

