ام اس

MS

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

**ام اس چيست؟**

**ام اس یک بیماری عصبی فلج کننده مغز و نخاع است.**  **سيستم اعصاب مركزي بدن شامل مغز و نخاع مي باشد. سلول های عصبی همانند يك سيم برق بوسيله يك پوشش محافظتي كه ميلين نام دارد پوشيده شده اند . ميلین وسیله انتقال پيام هاي عصبي از مغز و نخاع به اندام هاي مختلف بدن مي باشد . از طرفي بدن انسان سلول هايي دارد كه نقش سربازان بدن را ايفا مي كنند و در مقابل عوامل بيگانه و خارجي در بدن واكنش نشان مي دهند، اما متاسفانه گاهي اشتبا هاَ به ميلين به جاي يك عامل بيگانه حمله كرده و موجب اختلال در ارتباط بین مغز و دیگر مناطق بدن می‌شود؛ در نهایت این بیماری منجر به تخریب موقت ویا آسیب دائمی اعصاب می‌شود.و اصطلاحا يك بيماري خود ايمني بنام ام اس را ايجاد مي نمايند.**

[**علت بوجود آمدن بیماری ام اس چیست؟**](https://mehrinmednews.com/glossary/%D9%85%D8%BA%D8%B2.html)

**علت قاطع و خاصی برای بروز بیماری ام اس در حال حاضر به‌دست نیامده است؛ اما علل مختلفی در به وجود آمدن آن مي تواندنقش داشته باشد، مثل: زمینه‌های ژنتیکی، منطقه جغرافیایی تولد و زندگی، استرس یا خستگی بیش از حد جسمی و روحی، مواجهه با بعضی از میکروب‌ها و ویروس‌ها 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.**

**علايم :**

**سربازان بدن بسته به اينكه به كدام سلول عصبي حمله كنند علائم مختلفي نظير خستگی (كه به طور عمده در هوای گرم و به دنبال حمام آب داغ وتب تشدید می شود )،احساس ضعف تا عدم تحرک و یا مشکل دید و اختلالات حرکتی ،بي حسي مشکلات ادراری و روده ای ودرد را ايجاد مي نمایند. با توجه به منطقه درگیر در مغز و سیستم عصبی، نوع و شدت علائم و تظاهرات آن ممکن است متفاوت باشد.**

**چگونه اين بيماري تشخيص داده مي شود؟**

* **بهترين وسيله تشخيصی MRI از مغز و نخاع و اثبات وجود پلاک هاي ايجاد شده در مغز و نخاع مي باشد.**
* **بررسي آزمايشگاهي از آب نخاع بيمار**
* **اندازه گيري سرعت پاسخ سيستم عصبي به تحريك الكتريكي از طريق نوار عصب و عضله و نوار چشم**

 **درمان :**

**هنوز هیچ درمان قطعی و کاملی برای ام اس وجود ندارد. امادر روش تزريق سلول هاي بنيادي جهت درمان قطعی بيماري اميد هايي 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 امگا3(تخم مرغ ،ماهی و...) و انواع ویتامین‌ها مانند: ویتامین ب (گروه غلات و حبوبات ) و ویتامین ث (مرکبات ،گوجه فرنگی ،آناناس ،هندوانه و....)**

**انواع سبزیجات ، میوه ها ومنابع 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 غذايي ذيل:**

**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.**

**توصيه هاي مهم به بيمار وخانواده :**

**فعالیت**

**-در طول روز تمرینات کششی آرام و ملایمی‌را 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 می‌تواند باعث رکود خون در پاها وافزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی وچرخش پا و همچنین سرفه و تنفس عمیق داشته باشید.**

**-از تماس با اجسام خیلی سرد وداغ 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 ریل‌های محافظ در حمام داشته باشید . این تغییرات را می‌توانید در خانه یا محل کار نیز ایجاد کنید.**

**-همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید و اگر میخواهید دوره های 30دقیقه ای ورزش داشته باشید ، با 10دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید .**

**-برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید .در جاهایی که لغزنده است، نور کمی‌دارد 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 10صبح تا 2بعد از ظهر )سعی کنید صبح یا شب ورزش کنید (علایم با افزایش درجه حرارت بدن بدتر می‌شود).**

**-هنگام ورزش مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. شنا کردن و ورزش های آبی، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می‌دارند.**

**-فیزیو تراپی ،کار درمانی، گفتار درمانی(کاهش اختلال در صبحت 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 می‌شود 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 علایم عفونت ادراری (سوزش، ادرار تیره رنگ وخونی، تب ولرز) و یا بدتر شدن علایم وپيگيري درمان به پزشک مراجعه کنید.**