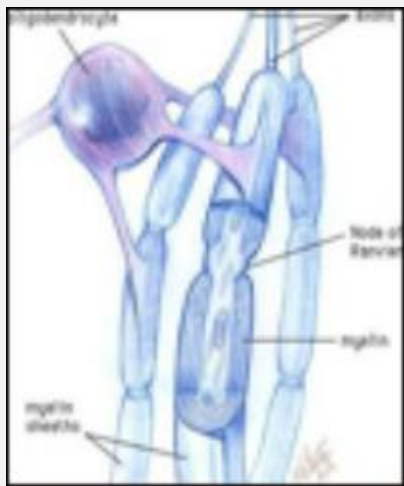


MS را این گونه دور بزنید!

پیشرفت علم و صنعت و ماشینی شدن جامعه امروز باعث افزایش بی حد و اندازه آلودگی‌ها از جمله آلودگی آب و هوا و مواد غذایی و در نتیجه پیدایش بیماری‌هایی شده که در گذشته چندان مطرح نبوده‌اند.



سلامت نیوز: پیشرفت علم و صنعت و ماشینی شدن جامعه امروز باعث افزایش بی حد و اندازه آلودگی‌ها از جمله آلودگی آب و هوا و مواد غذایی و در نتیجه پیدایش بیماری‌هایی شده که در گذشته چندان مطرح نبوده‌اند. یکی از بیماری‌های قرن حاضر که بسیاری از جوانان به خصوص دختران و زنان را درگیر می‌سازد بیماری ام‌اس است که هنوز از نظر پزشکان متخصص دنیا علت آن نامشخص است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ این بیماری برای اولین بار در سال ۱۸۶۸ توسط جین مارتین چارکات فرانسوی متخصص اعصاب معرفی شد. ام‌اس نوعی بیماری خود ایمنی است که در آن بدن به سلول‌های خود آسیب وارد می‌کند به گونه‌ای که سیستم دفاعی به سیستم مرکزی اعصاب حمله کرده و نواحی‌ای از مغز و نخاع را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. برای آشنایی بیشتر با این بیماری سراغ دکتر حمیدرضا ترابی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیات علمی انجمن ام‌اس ایران رفتیم.

شرح حال بیمار؛ بهترین راه تشخیص ام‌اس

بهترین راه تشخیص ام‌اس گرفتن شرح حال از بیمار است. به عبارت دیگر گفته‌های بیمار درمورد علائم، معاینه دقیق بالینی بیمار توسط پزشک معالج، یافتن علامت‌های عصبی، مطالعه یافته‌های تصویری از جمله MRI مغز و نخاع، انجام نوار چشم، آزمایش مایع نخاع و انجام تست‌های خونی می‌تواند برای رد و تایید و تشخیص افتراقی بیماری ام‌اس از بیماری‌های دیگر کمک‌کننده باشند.

خانم‌ها در خطر بیشتری هستند

سن بروز بیماری بیشتر بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است و خانم‌ها بیشتر گرفتار آن می‌شوند. علت بیماری ناشناخته است اما برای بروز آن عللی در نظر گرفته شده که مجموع این عوامل می‌تواند باعث این بیماری شود. استعداد و ساختار جسمی فرد، استعداد ارثی، اختلال در تنظیم و تعادل سیستم ایمنی، عوامل محیطی و نژادی، مواجهه فرد با ویروس‌ها در طول زندگی، واکسیناسیون و استرس از جمله عواملی هستند که در ایجاد بیماری ام‌اس تاثیرگذارند. البته هنوز عامل ژنتیک و ژن خاصی برای این بیماری پیدا نشده است. بیماری ام‌اس تمام افراد را به یک شکل تحت‌تاثیر قرار نمی‌دهد. این بیماری وسیع‌الطیف است و انواع مختلفی دارد؛ باتوجه به نوع حمله اولیه و منطقه گرفتاری می‌تواند خوش‌خیم یا بدخیم و با علائم بیشتر یا کمتر باشد.

بدن چگونه درگیر ام‌اس می‌شود؟

بیماری ام‌اس (مولتیپل اسکلروزیس) یکی از بیماری‌های مزمن سیستم عصبی مرکزی است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این بیماری عمدتاً روکش رشته‌های عصبی (میلین) که همان راه‌های هدایت عصبی هستند درگیر و دچار یک روند التهابی می‌شوند، بنابراین پیام‌های عصبی با تاخیر انجام می‌شود. اگر آسیب و روند بیماری شدید باشد حجم سلولی نیز تخریب می‌شود و راه‌های عصبی، حسی، حرکتی، تعادلی و بینایی مختل می‌شوند. این بیماری باتوجه به منطقه عصبی‌ای که گرفتار می‌کند، می‌تواند با علائم چشمی، کاهش بینایی، دوبینی، سرگیجه، عدم تعادل، بی‌حسی اندام‌ها، لرزش، تکرر و اختلال در کنترل ادرار و در موارد پیشرفته‌تر اختلال شدید حرکتی و تعادلی و لرزش و مشکلات حافظه و اختلال کنترل ادرار و مدفوع ظاهر شود. تمام این علائم براساس نوع بیماری ام‌اس، تعداد حملات، سیر پیشرونده، تشخیص به موقع، پیگیری درمان‌ها و پیشگیری می‌تواند متفاوت باشد.

استرس علائم را تشدید می‌کند

همانطور که بیان شد بیماری ام‌اس علل مختلفی می‌تواند داشته باشد و تحت‌تاثیر ساختار بیولوژی و استعداد فردی ایجاد می‌شود،

اما یکی از عوامل مهم در بروز علائم و ایجاد حمله اول بیماری و اختلال محورهای بصری و سیر پیشرونده، استرس است. بنابراین می‌توان گفت که بهداشت زندگی در بیماری ام‌اس نقش مهمی دارد. ورزش نیز شامل این مبحث می‌شود. ورزش به تنهایی یکی از عوامل کنترل استرس به‌شمار می‌آید و باعث تقویت و تنظیم سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای مثال بیمارانی که دچار ام‌اس پیشرفته هستند و اختلال حرکتی و تعادلی دارند باید از ورزش‌های خاص و توانبخشی (فیزیوتراپی) استفاده کنند. همچنین به سایر بیماران مبتلا به ام‌اس توصیه می‌شود که به طور مرتب ورزش‌های هوازی و تمرکزی انجام دهند.

زندگی مدرن مقصر است؟

امروزه آمار مبتلایان به ام‌اس رو به افزایش است اما دلیل آن مشخص نیست. با این حال می‌توان براساس پیشرفت‌های پزشکی و تشخیص زودهنگام بیماری عواملی را برای آن مطرح کرد از جمله استرس، زندگی ماشینی، عدم برخورداری از تغذیه سالم، وجود نیترات در آب و هوا، آلودگی هوا، کمبود برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین D و مصرف واکسن‌های غیراستاندارد. این عوامل به نحوی می‌توانند بر سیستم ایمنی تاثیرگذار باشند و باعث ایجاد و حتی افزایش بیماری شوند به‌خصوص در افرادی که از قبل استعداد این بیماری را دارند، با وجود این نمی‌توان به طور حتم از تاثیر این عوامل بر ام‌اس صحبت کرد.

وقتی سونا و جکوزی خطرناک می‌شوند

محدودیت در فعالیت‌های کاری مبتلایان به ام‌اس بستگی به نوع بیماری دارد، حتی برخی بیماران باید شغل، محل کار و میزان ساعت‌های کاری خود را تغییر دهند و در موارد پیشرفته بیماری توصیه می‌شود که فرد از کارکردن صرف‌نظر کند. علاوه بر این استفاده از آب گرم، حمام گرم، بخار، سونا و جکوزی می‌تواند احتمال عود یا تشدید علائم بیماری را بیشتر کند.

امید؛ بهترین راه برای بهبود

می‌توانم بگویم تک‌تک بیماران ام‌اس و احساسات آنها را درک می‌کنم و برایشان آرزوی بهبود و پیدا شدن درمان قطعی را دارم. این بیماری معمولاً در بهترین دوران زندگی فرد شروع می‌شود به‌خصوص در خانم‌ها که بیشتر آنها بسیار عاطفی و حساس هستند. توصیه‌ام به اطرافیان بیمار این است که احساسات آنها را درک کرده و با آنها همدلی کنند، زیرا بیماری ایجاد شده اجتناب‌ناپذیر است و در این میان هیچ کس مقصر نیست و باید بیماران ام‌اس را در پذیرش بیماری و امید به زندگی و پیگیری درمان‌ها هدایت کرد.

معمولاً در شروع بیماری رنج بیمار با اضطراب، گریه، سرزنش خود و دیگران، عصبانیت و حتی افسردگی نشان داده می‌شود، بنابراین باید با کمک خود بیمار، اطرافیان و پزشک معالج این دوران را کوتاه کرد و گذراند تا فرد با استقلال کامل و پذیرش بیماری در پی درمان و تغییر نوع زندگی پیش رود. فرانکل، روانشناس انسان‌گرای معروف قرن بیستم می‌گوید: «#171؛ اگر زندگی یک رنج است باید در دل این رنج معنای زندگی را پیدا کرد.» پس یک بیمار ام‌اس در دل این رنج باید امید به زندگی را پیدا کند. اگر ناامیدی را انتخاب کند در رنج افسردگی و وخیم‌تر شدن بیماری می‌افتد اما اگر امید به زندگی را انتخاب کند در مسیر بهبود پیش می‌رود، زیرا بیماری ام‌اس با روحیه، رابطه مستقیمی دارد. در بیشتر بیمارانی که امید به زندگی و روحیه خوبی دارند و در پی درمان هستند، شانس عود و پیشرفت بیماری خیلی کم می‌شود.

نور آفتاب از ایجاد ام‌اس جلوگیری می‌کند

امروزه براساس جدیدترین تحقیقات علمی انجام شده در سبب‌شناسی بیماری ام‌اس مشخص شده که کمبود ویتامین D یکی از عوامل مهم ایجاد این بیماری است که متأسفانه بسیاری از افراد در جامعه ایران و به‌خصوص شهرهای بزرگ دچار کمبود این ویتامین هستند. مهم‌ترین راه دریافت ویتامین D نور آفتاب است، آن هم به شرطی که مستقیماً به بدن تابیده شود و نه از پشت شیشه. در واقع اگر 4 روز در هفته و هربار بین 5 تا 7 دقیقه به بدن آفتاب بتابد، ویتامین D مورد نیاز بدن تامین می‌شود. اما معمولاً این مقدار در شهرهای بزرگ و زندگی آپارتمان‌نشینی به راحتی تامین نمی‌شود. همچنین اجزای ریزی که در هوای آلوده وجود دارند اشعه UV خورشید را جذب می‌کنند و نور آفتاب دیگر اثر خود را نخواهد داشت. علاوه بر این وقتی که پوست بدن با لباس پوشیده می‌شود ویتامین D آفتاب نمی‌تواند در بدن سنتز شود. الگوی اسیدهای چرب نیز در این بیماری تاثیرگذار است. کمبود بعضی از اسیدهای چرب ضروری، اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 9 می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهد، اما به طور کلی درمان‌های تغذیه‌ای برای بیماران MS، درمان‌های حمایتی محسوب می‌شوند و نه درمان‌های قطعی. به عبارت دیگر فردی که دچار بیماری ام‌اس است، می‌تواند با پیروی از یک الگوی غذایی مناسب و جلوگیری از کمبود ویتامین‌ها و املاح از پیشرفت و گسترش بیماری خود پیشگیری کند و عوارض آن را کمتر سازد. بیماران می‌توانند برای برخورداری از یک الگوی غذایی مناسب و پیشگیری از شدیدتر شدن عوارض و مشکلات با یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

بیماران مبتلا به ام‌اس مانند هر بیمار دیگری باید از مصرف مواد غذایی مضر خودداری کنند. برخی از خوراکی‌ها حاوی مواد اکسیدکننده یا رادیکال‌های آزاد هستند ازجمله غذاهای سرخ‌کردنی، پرچرب، پروتئینی یا غذاهای پرکالری، خیلی شور و کنسروی. مصرف این مواد در یک نوبت غذایی معمولا مقدار زیادی کالری به بدن می‌رساند و باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کرد. همچنین باید در مصرف لبنیات پرچرب مانند شیر، ماست، خامه و پنیر پرچرب که حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند، دقت و آنها را کمتر مصرف کرد. اما اینکه اصلا شیر و لبنیات مصرف نشود کاملا غلط است.