



21 نکته درباره بیماری ام اس

اسکلروز متعدد یا ام اس یک بیماری مزمن است که به اعصاب در طناب نخاعی و مغز و نیز عصب بینایی آسیب می‌زند.

اسکلروز متعدد یا ام اس یک بیماری مزمن است که به اعصاب در طناب نخاعی و مغز و نیز عصب بینایی آسیب می‌زند.
1- تعریف ام اس

ام اس (MS) مخفف کلمه "اسکلروز متعدد" (Multiple Sclerosis) است. اسکلروز به معنای ایجاد جوشگاه است، و افراد دچار ام اس نواحی متعدد بافت جوشگاهی در پاسخ به آسیب عصبی است. بسته به محل ایجاد آسیب، علائم ممکن است شامل اشکالات در کنترل عضلات، تعادل، بینایی، یا حرف زدن باشد.

2- علائم ام اس: ضعف یا بیحسی

آسیب عصبی ممکن است باعث ایجاد این علائم شود:

ضعف در دست یا پا
بیحسی
از دست رفتن تعادل
اسپاسم عضلانی
این علائم ممکن است به لکنت زبان یا اشکال راه رفتن مکرر بینجامد optic2

3- علائم ام اس: مشکلات بینایی

بیش از نیمی از افراد مبتلا به ام اس مبتلا مشکل بینایی به نام "نوریت اپتیک" می‌شوند.

این التهاب عصب بینایی است ممکن است باعث محو شدن دید، از دست رفتن رنگ‌بینی، درد چشم، نابینایی معمولاً در یک چشم شود.

4- علائم ام اس: مشکلات سخن گفتن

گرچه مشکلات گفتار از مشکلات بینایی کمتر شایع است، برخی از افراد مبتلا به ام اس لکنت زبان پیدا می‌کنند. این عارضه هنگامی رخ می‌دهد ام اس اعصابی را که پیام‌های گفتار را به مغز منتقل می‌کنند، تخریب می‌کند. برخی از افراد نیز دچار اشکال بلع می‌شوند.

5- سایر علائم ام اس

ام اس ممکن است بر حدت ذهنی هم تاثیر بگذارد. برخی از افراد ممکن است به مدت بیشتری برای حل مسائل نیاز داشته باشند. دیگران ممکن است نقصان ملایم حافظه یا اشکال در تمرکز را تجربه کنند. اغلب افراد دچار ام اس همچنین ممکن است دچار درجاتی از دست دادن کنترل مثانه شوند، که به علت قطع ارتباط عصبی میان مثانه و مغز است.

نهایتاً خستگی یک مشکل رایج در این بیماری است. ممکن است حتی پس از یک خواب خوب شبانه احساس خستگی کنید.

MRI

6- سکنه مغزی در برابر ام اس

اختلال حواس، لکنت زبان، و ضعف عضلانی ممکن است علائم ام اس باشند، اما سکنه مغزی هم ممکن است با همین نشانه‌ها بروز کند.

هر کسی که به طور ناگهانی توانایی صحبت کردن یا حرکت دادن اعضایش را از دست بدهد، باید فوراً به اورژانس برده شود.

درمان سکته مغزی در ساعات اولیه احتمال بهبودی موفقیت‌آمیز را بالا می‌برد.

تفاوت سکته مغزی و ام اس را در تصویربرداری مغز با ام آر آی در عکس مقابل می‌بینید.

7- علت ام اس چیست؟

ریشه اصلی ایجاد ام اس معلوم نیست، اما پزشکان عواملی را یافته‌اند که با شیوع ام اس همراهی دارند. ام اس در نواحی دور از خط استوا از جمله کشورهای اسکاندیناوی و سایر بخش‌های اروپای شمالی بیشترین شیوع را دارد. در این نواحی نور آفتاب کمتر است، بنابراین برخی از پژوهشگران می‌گویند کمبود ویتامین D ممکن است نقشی در ایجاد این بیماری داشته باشد.

پژوهش‌ها بیانگر رابطه احتمالی میان کمبود ویتامین D و اختلالات خودایمنی (که ام اس هم جزء آنها محسوب می‌شود) بوده‌اند، اما هنوز نتیجه قطعی در این باره به دست نیامده است. به نظر می‌رسد ژنتیک هم در ایجاد ام اس نقش داشته باشد.

myellin

8- چطور ام اس به بدن حمله می‌کند؟

در افراد دچار ام اس، دستگاه ایمنی خود فرد به بافت‌های اطراف رشته‌های عصبی در مغز، نخاع، و رشته‌های عصب بینایی حمله می‌کند. این بافت پوشاننده رشته‌های عصبی از ماده چربی به نام میلین تشکیل شده است.

میلین نقش عایق اعصاب را ایفا می‌کند و به انتقال پیام‌های عصبی که حرکت، سخن گفتن و سایر کارکردها را کنترل می‌کنند، یاری می‌رساند.

هنگامی که میلین تخریب می‌شود، بافت جوشگاهی به وجود می‌آید، و پیام‌های عصبی درست منتقل نمی‌شوند.

9- چه کسانی ام اس می‌گیرند؟

ام اس دست کم دو برابر در زنان شایع‌تر از مردان است. با اینکه افراد از همه نژادها ممکن است به این بیماری مبتلا شوند، اما افراد سفیدپوست بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن هستند. احتمال دچار شدن به ام اس در فاصله سنین 20 تا 50 سالگی بیشتر است.

10- تشخیص ام اس

علاوه بر گرفتن سابقه پزشکی و معاینه جسمی آزمایش‌های بر روی بیماران برای تشخیص ام اس و رد کردن سایر علل ایجاد کننده علائم انجام می‌شود. بیش از 90 درصد افراد مبتلا به ام اس دارای بافت جوشگاهی در مغز هستند که در اسکن مغزی با ام آر آی دیده می‌شود.

یک آزمایش تشخیصی دیگر گرفتن مایع مغزی نخاعی (مایعی که درون مغز و نخاع جریان دارد) از محل ستون فقرات کمری برای بررسی تغییرات آن است. آزمایش‌ها برای بررسی فعالیت الکتریکی اعصاب نیز ممکن است برای کمک به تشخیص به کار روند. همچنین آزمایش‌های رد کردن سایر بیماری‌های خود ایمنی و عفونت‌ها هم ممکن است انجام شود.

11- پیشرفت بیماری ام اس

سیر بیماری ام اس در هر شخصی الگوی متفاوتی دارد، و در بسیاری از افراد می‌توان با درمان بیماری را کنترل کرد. ام اس به چهار شکل ممکن است پیشرفت کند:

الف- عودکننده- فروکش‌کننده: حمله حاد بیماری و شعله‌ور شدن ناگهانی علائم رخ می‌دهد، سپس این علائم به طور کامل یا نسبی بهبود پیدا می‌کنند. سپس حملات بعدی به همین شکل با فواصل زمانی متفاوت ممکن است بروز کند. این شایع‌ترین شکل بیماری

ام اس است.

ب- پیشرونده اولیه: علائم ام اس به آهستگی اما به طور مداوم بدتر می‌شود، بدون اینکه در طول زمان بهبودی رخ دهد یا شعله‌ور شدن ناگهانی بیماری رخ دهد.

ج- پیشرونده ثانویه: بیماری به شکل عودکننده- فروکش‌کننده شروع می‌شود، و بعد به شکل پیشرونده تبدیل می‌شود.
د- پیشرونده عودکننده: علائم زمینه‌ای به طور مداوم بدتر می‌شود. در عین حال بیمار حملات حاد را هم تجربه می‌کند که ممکن است فروکش کنند یا نکنند. این شکل بیماری از همه نادرتر است.

12- ام اس و آب و هوا

پژوهش‌ها بیانگر آن است که بیماری ام اس در طول ماه‌های تابستان ممکن است فعال‌تر شود. گرما و رطوبت بالا ممکن است به طور گذرا باعث بدتر شدن علائم شود. آب و هوایی خیلی سرد و تغییرات ناگهانی در درجه حرارت نیز ممکن است علائم را بدتر کنند.

13- درمان ام اس: داروها

گرچه علاجه برای ام اس وجود ندارد، اما "داروهای تغییردهنده سیر بیماری" وجود دارند که می‌توانند فراوانی و شدت حملات ام اس را کاهش دهند. مصرف این داروها می‌تواند میزان آسیب به مغز و نخاع در طول زمان را کاهش دهد و جلوی پیشرفت معلولیت را بگیرد.

تجویز دوزهای بالای داروهای کورتونی هنگام بروز حمله بیماری می‌تواند زمان حمله را کوتاه کند. داروهای بسیار دیگری هم برای کنترل علائم آزارنده ام اس مانند اسپاسم عضلانی، بی‌اختیاری ادراری، و درد وجود دارند.

14- درمان ام اس: کنترل درد

حدود نیمی از مبتلایان به ام اس دچار شکلی از درد می‌شوند که یا ناشی از ایجاد مدار کوتاه در دستگاه عصبی است یا به علت اسپاسم و کشیدگی عضلانی رخ می‌دهد.

پزشکان برای تسکین این درد ممکن است از داروهای ضداسپاسم و ضدتشنج (که خواص ضددرد هم دارند) استفاده کنند. داروهای مسکن و داروهای ضداسپاسم نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرند. درد عضلانی این بیماران اغلب به خوبی ماساژدرمانی و فیزیوتراپی هم تسکین پیدا می‌کند.

15- درمان ام اس: فیزیوتراپی

اگر ام اس باعث شده است که تعادل، هماهنگی عضلات یا قدرت عضلانی‌تان مختل شود، باید یاد بگیرید چطور خودتان را با این وضعیت تطبیق دهید. فیزیوتراپی می‌تواند به قوی کردن عضلات، مقابله با سفتی عضلات و مفاصل و افزایش توانایی حرکتی شما کمک کند. کاردرمانی نیز می‌تواند به شما کمک کند هماهنگی عضلات دست‌های‌تان برای لباس پوشیدن و نوشتن را بازیابید. و اگر در صحبت کردن یا بلعیدن دچار اشکال هستید، می‌توانید از گفتاردرمانگر کمک بگیرید.

16- درمان‌های طب مکمل برای ام اس

بسیاری از شیوه‌های درمانی طب مکمل یا جایگزین که برای ام اس به کار می‌روند، به طور کامل مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. برخی از افراد می‌گویند طب سوزنی علائمی مانند درد و اسپاسم عضلانی را تخفیف می‌دهد، اما پژوهش‌ها برای ثابت کردن این ادعا نتایج قطعی به دست نداده است.

همچنین گزارش‌هایی درباره سودمندی تزریق سم زنبور عسل منتشر شده است، اما یک تحقیق معتبر 24 هفته‌ای در این باره هیچ بهبودی در معلولیت، خستگی و شمار حملات ام اس را با استفاده از این روش درمانی نشان نداد. اگر می‌خواهید مصرف مکمل‌ها، رژیم‌های غذایی خاص یا سایر روش‌های درمانی غیرمتعارف را امتحان کنید، حتماً با دکترتان در این باره مشورت کنید.

17- ام اس و بارداری

پزشکان عموماً توافق دارند که بارداری برای زنان مبتلا به ام اس بی‌خطر است. پژوهش‌ها هیچ افزایشی در خطر عوارض در حین بارداری را نشان نداده‌اند. در واقع در بسیاری از زنان در حین بارداری علائم ام اس کاهش پیدا می‌کند.

میزان بالای هورمون‌ها و پروتئین‌ها در طول بارداری ممکن است باعث مهار دستگاه ایمنی شود و احتمال حمله جدید ام اس را کاهش دهد. بهتر است پیش از باردار شدن در این باره با دکترتان مشورت کنید، چرا که برخی از داروهای ام اس را نباید در حین بارداری یا شیردهی مصرف کرد. در ماه‌های اول پس از زایمان احتمال عود بیماری ممکن است افزایش یابد.

18 - متحرک ماندن با وجود ام اس

اکثریت افراد دچار ام اس می‌توانند به راه رفتن ادامه دهند، گرچه ممکن است نیاز به وسایل کمکی داشته باشند. کفش‌های ارتوتیک یا بریس‌های ساق پا می‌تواند به افزایش پایداری فرد هنگام راه رفتن کمک کنند. اگر یک پای‌تان قوی‌تر از پای دیگر است،

استفاده از عصا می‌تواند به شما کمک کند. افرادی که دچار ضعف شدید در پاهای‌شان هستند ممکن است نیاز به استفاده از واکر داشته باشند. و برای افرادی که توانایی حفظ تعادل ندارند یا زود خسته می‌شوند، استفاده از صندلی چرخدار یا اسکوتر گزینه خوبی است.

19 - تغییرات در خانه برای بیماران ام اس

با انجام چند تغییر در خانه‌تان می‌تواند فعالیت‌های روزانه‌تان را راحت‌تر انجام دهید. درون حمام دستگیره نصب کنید. دستگیره ایمنی در توالت نصب کنید و نشیمنگاه آن را بالا ببرید. یکی از پیشخوان‌های آشپزخانه‌تان را پایین بیاورید تا بتوانید در حالت نشسته به دسترسی پیدا کنید. قالیچه یا فرش‌هایی را که ممکن است روی زمین لیز بخورند، جمع کنید.

20 - ام اس و ورزش

ورزش می‌تواند سفتی، خستگی و سایر علائم ام اس را بهبود بخشد. اما ورزش کردن بیش از حد ممکن است وضعیت را بدتر کند. بهتر است به آهستگی ورزش کردن را شروع کنید. ابتدا با 10 دقیقه ورزش شروع کنید و بعد به تدریج مدت هر وعده ورزش‌تان را افزایش دهید.

پیش شروع برنامه ورزشی‌تان درباره نوع و شدت مناسب فعالیت ورزشی با دکترتان مشورت کنید. چند گزینه محتمل شامل آئروبیک آبی، شنا، تای چی و یوگا است.

21- دورنمای ام اس

اغلب بیماران ام اس طول عمر طبیعی یا نزدیک به طبیعی خواهند داشت. با اینکه این بیماری ممکن است راه رفتن یا انجام برخی از کارها را مشکل کند، همیشه به معلولیت شدید منتهی نمی‌شود.

بسیاری از مبتلایان به ام اس با وجود درمان‌های موثر، شیوه‌های توانبخشی، وسایل کمکی فعال باقی می‌مانند، به شغل‌شان ادامه می‌دهند و می‌توانند از زندگی خانوادگی و فعالیت‌های محبوب‌شان لذت ببرند.