



گرما احتمال حمله مجدد MS را افزایش می‌دهد/ مبتلایان غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک بخورند

یک فوق‌تخصص مغز و اعصاب از بیمارستان کینگز کالج انگلستان گفت: وقتی مبتلایان در معرض حرارت مانند دوش آب گرم، آفتاب یا ساحل دریا قرار می‌گیرند علائم بیماری بدتر می‌شود، بنابراین گرما ممکن است احتمال حمله مجدد را افزایش دهد.

یک فوق‌تخصص مغز و اعصاب از بیمارستان کینگز کالج انگلستان گفت: وقتی مبتلایان در معرض حرارت مانند دوش آب گرم، آفتاب یا ساحل دریا قرار می‌گیرند علائم بیماری بدتر می‌شود، بنابراین گرما ممکن است احتمال حمله مجدد را افزایش دهد.

ارشیا صدیق در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، MS را یکی از بیماری‌های التهابی سیستم مرکزی مغز و اعصاب عنوان کرد و اظهار داشت: سیستم مغز و نخاع اعصاب مرکزی انسان را تشکیل می‌دهد که توسط چربی خاصی اعصاب را عایق‌بندی می‌کند و این عایق‌بندی می‌تواند تحت تأثیر التهاب تخریب شود.

وی افزود: تغییر در عایق‌بندی سیستم اعصاب مرکزی CNS عوارضی بر جا می‌گذارد و این مهم می‌تواند سرعت، کیفیت، میزان تولید و انتقال پیام‌های عصبی را تحت تأثیر قرار دهد.

صدیق ادامه داد: بنابراین این بیماری با تخریب عایق‌بندی سیستم اعصاب مرکزی که میلیون است تعریف می‌شود و بسته به اینکه تخریب و آسیب به میلیون در کجای مغز رخ دهد عوارض و علائم بیماری متفاوت خواهد بود.

* علائم MS چیست

این فوق‌تخصص مغز و اعصاب بیمارستان کینگز کالج انگلستان اظهار داشت: هر علامتی که یک سکته مغزی می‌تواند ایجاد کند MS نیز ایجاد می‌کند مشکلات بینایی، بی‌حسی یا گزگز یا مورمور انگشتان دست و پای، فلج اندام‌ها، اختلال در گفتار، بلع، کنترل مثانه و حرکات روده‌ای نیز ممکن است تحت تأثیر MS قرار گیرد. در واقع همه رفتارهایی که توسط مغز و نخاع ما ایجاد می‌شود می‌تواند تحت تأثیر اختلال قرار گیرد.

وی ادامه داد: ارزیابی شناختی، تمرکز، حافظه یا دقت در مبتلایان مشکل است اما ارزیابی برخی دیگر مانند تعادل، بینایی، شنوایی و فلج صورت و بدن ساده‌تر است.

* تفاوت سکته مغزی با MS

این نورولوژیست گفت: تفاوت علائم در MS با سکته‌های مغزی این است که در سکته‌های مغزی فرد ظرف چند ثانیه علائم را نشان می‌دهد و سکته اتفاق می‌افتد در حالی که در MS این علائم طی چندین ساعت و حتی چندین روز رخ می‌دهد.

صدیق گفت: علائم در فردی که به نوع عودکننده MS مبتلا است ممکن است تا یک ماه ادامه داشته باشد و به مرور زمان بهتر شود و بعد از چند هفته یا چند ماه فرد به حالت طبیعی خود بازگردد.

* MRI به تشخیص اختلال کمک می‌کند

فوق‌تخصص مغز و اعصاب از بیمارستان کینگز کالج انگلستان اظهار داشت: MRI یا تصویربرداری برای تشخیص قطعی مورد نیاز است چنانچه بیمار درمان را سریع‌تر آغاز کند از عوارض آینده یا از میزان عود حملات می‌تواند جلوگیری کند.

* مبتلایان غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک بخورند

این نورولوژیست با بیان اینکه مطالعاتی درباره اهمیت نمک بر مبتلایان به MS انجام شده اما هنوز توافق عمومی برای آن وجود ندارد تصریح کرد: تغذیه سالم با مواد غذایی کم‌چرب و کم‌نمک می‌تواند از بروز حملات جلوگیری کند. همچنین نقش ویتامین D تا حدود زیادی مشخص شده است اما هنوز نمی‌دانیم چطور بر بیماران تأثیر می‌گذارد. توصیه می‌شود مبتلایان

ابتدا با آزمایش خون میزان ویتامین D بدن خود را بدانند و در صورت لزوم با میزان خوراکی آن را جبران کنند.

* مبتلایان از قرار گرفتن در معرض گرما دوری کنند

صدیق ادامه داد: گزارش‌ها نشان می‌دهد وقتی مبتلایان در معرض حرارت مانند دوش آب گرم، آفتاب یا ساحل دریا قرار می‌گیرند علایمشان بدتر می‌شود البته بدتر شدن علایم لزوماً به معنی بدتر شدن بیماری نیست ولی مانند هر استرسی دیگر ممکن است احتمال حمله مجدد را افزایش دهد.

* فرد مبتلا به MS چه میزان می‌تواند فعالیت کند

این نورولوژیست گفت: بیماران مبتلا به MS تا حدودی که از میزان انرژی‌شان برای فعالیت‌های ضروری‌تر مانند غذا خوردن و استرس کاسته نشود می‌توانند فعالیت کنند بنابراین باید انرژی خود را تقسیم کنند تا ابتدا به فعالیت‌های ضروری‌تر بپردازند سپس برای نشاط و سلامتی ورزش کنند.

* نقش استرس در ابتلا و تشدید MS

این فوق‌تخصص مغز و اعصاب از بیمارستان کینگز کالج انگلستان خاطرنشان کرد: بسیاری از بیماران MS معتقدند که در زمان استرس دچار حملات می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود فرد مبتلا از استرس‌های کاری و اجتماعی دوری کنند.