

MS چیست؟

بیماری ام اس یا (MS) multiple sclerosis یک بیماری عصبی شایع می باشد. این بیماری عصبی غالباً افراد 20 تا 40 سال را درگیر می کند .



MS یک بیماری خود ایمنی مزمن می باشد که اثر خود را روی سیستم اعصاب مرکزی نشان می دهد.

زمانی که سیستم ایمنی بدن به میلی ن حمله می کند MS ظاهر می شود . میلین، غلاف محافظت کننده از فیبرهای عصبی در مغز و نخاع می باشد . میلین تخریب می شود و برخی اعصاب زمینه ای آسیب می بینند .

تشخیص

بیماری MS به آسانی تشخیص داده نمی شود . بسیاری از آزمایشات برای تشخیص وجود دارد، از جمله: ام آر آی و تجزیه و تحلیل مایع نخاع.

علائم

- 👉 بی حسی
- 👉 تاری دید
- 👉 عدم تعادل بدن
- 👉 هماهنگی ضعیف عضلات
- 👉 لکنت زبان
- 👉 رعشه
- 👉 خستگی بیش از حد
- 👉 مشکلات حافظه
- 👉 اختلال عملکرد مثانه
- 👉 فلج
- 👉 نابینایی.

درمان M.S

با وجود مطالعات و پژوهشهای مدرن ، هنوز علت واقعی بیماری مشخص نشده و در نتیجه هنوز یک درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد . ولی با تدوین و پیگیری یک برنامه درمانی خاص و استفاده از دارو درمانی های جدید و تکنیکهای توانبخشی می توان علائم بیماری را تسکین داد، پیشرفت آن را کندتر کرد، با حمایت وضعیت کنونی تواناییهای شخص را حفظ نموده و ارتقاء بخشید .

درمان دارویی

- درمان در مرحله وقوع علائم حاد و شدید : شامل کورتیکواستروئید تزریقی به مدت 5 روز می باشد، که بهبود حملات حاد بیماری را تسریع می کند .
- درمان پیشگیری کننده از بروز حملات M.S: که در نوع عود کننده بیماری استفاده می شود، شامل تجویز اینترفرون بتا (که به دو شکل تزریق عضلانی هفتگی و یا تزریق زیر جلدی یک روز در میان است) ، گلاتیرامر استات ، تجویز ایمونوگلوبولین وریدی یا IVIg و تعویض پلاسما است .
- درمان های علامتی : هدف از درمانهای علامتی کاهش علائم ناتوان کننده بیماری به منظور زندگی بهتر بیماران است. مثلاً سفتی عضلانی با کلوفن ، خستگی بیمار با آمانتادین و درد و گزگز شدن اندامها با کاربامازپین ، لرزش بیمار با کلونازپام و اختلال عملکرد مثانه با اکسی بوتینین و افسردگی بیماران با فلوکستین تسکین پیدا می کنند .
- در موارد M.S با فرم مزمن پیشرونده داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی نظیر آزاتیوپرین ، سیکلوفسفامید و متوتروکسات ممکن است موجب کاهش سرعت پیشرفت بیماری شوند .



ام اس MS

کد: 03/k



سایت آموزش به بیمار بیمارستان

ولی عصر (عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

ویتامین B12 برای انتقال دهنده های عصبی یک جزء مهم است. در غلاف میلین که اطراف فیبرهای عصبی را می پوشاند، ویتامین B12 وجود دارد.

- بیماری MS و ویتامین D

یک مطالعه نشان داد که دریافت زیاد ویتامین D موجب کاهش علائم بیماری MS می شود.

به 25 نفر بیمار مبتلا به MS ، روزانه 14000 واحد بین المللی (IU) ویتامین D در مدت یک سال داده شد. بررسی ها نشان داد که 1 درصد از بیماران، عدم پیشرفت بیماری را نشان دادند .

یکی از منابع ویتامین D ، نور خورشید است. افرادی که دور از خط استوا زندگی می کنند، ابتدا به بیماری MS در آن ها بیشتر است.

این نکته را از یاد نبرید که افراد بزرگسال نباید بیشتر از 4000 IU ویتامین D در روز مصرف کنند.

در صورت مصرف بیش از اندازه ویتامین D دچار عوارض زیادی می شوید، از جمله: تهوع، استفراغ، بیوست، بی اشتهاپی، ضعف و کاهش وزن.

در عین حال مصرف بیش از اندازه این ویتامین باعث می شود که کلسیم بدن زیاد شود و منجر به تشکیل سنگ کلیه گردد.

درمان های طبیعی

علاوه بر داروهای شیمیایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، ممکن است تمایل به درمان های طبیعی نیز داشته باشید. از جمله این درمان ها می توان به طب سوزنی، ماساژ، نای چی، یوگا و مکمل های غذایی اشاره کرد. بیشتر از 30 درصد افراد مبتلا به MS ، از این درمان ها برای کاهش درد، استرس و خستگی استفاده می کنند.

- شغل و بیماری MS

اگر به محض تشخیص این بیماری ، درمان صورت نگیرد، موجب از کارافتادگی فرد می گردد.

- بیماری MS و گیاهخواران

مطالعات نشان داده که بیماران مبتلا به MS ، دچار کمبود ویتامین B12 می باشند. اگر فردی مبتلا به MS باشد و غذاهای حاوی ویتامین B12 را کم مصرف کند، زودتر دچار کمبود این ویتامین می شود . رژیم غذایی گیاهخواری ویتامین B12 کمی دارد.

علائم کمبود ویتامین B12 عبارت است از: خستگی، سردرد و از دست دادن حافظه . این ویتامین در گوشت، تخم مرغ، ماهی و لبنیات یافت می شود.

