

M.S

بیماری ام اس چیست؟

بیماری ام اس (Multiple sclerosis) یک بیماری ناتوان‌کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرارداده و باعث از دست‌دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می‌شود. در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می‌بینند، که به این اختلال **بیماری خودایمنی** می‌گویند. بیماری‌های خودایمنی بیماری‌هایی هستند که در آنها **سیستم ایمنی بدن** که وظیفه‌شان حفاظت از بدن و نابودکردن آسیب‌رسان‌های خارجی همچون باکتری‌هاست، اشتباه‌ها شروع به حمله به بافت‌های بدن می‌نمایند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می‌کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کارافتادگی آنها می‌شود. سایر بیماری‌هایی خودایمنی شامل **لوپوس** و **آرتریت روماتوئید** می‌شود.



سیستم مرکزی اعصاب از میلیون‌ها عصب تشکیل شده که وظیفه انتقال پیام‌ها بین مغز و اجزای بدن را برعهده دارند. این اعصاب پوشیده از لایه‌ای محافظ بنام **myelin** نوعی چربی (که از تداخل اعصاب باهم جلوگیری می‌نماید) کاری که لایه محافظ سیم‌های الکتریکی انجام می‌دهد). در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن شروع به آسیب رساندن به این چربی‌ها کرده و با این کار باعث می‌شود، انتقال پیام توسط این اعصاب مختل شده و مغز قدرت کنترلی خود بر بدن را از دست دهد. در این شرایط بدن دچار کاملاً فلج و ناتوان می‌شود.

هرچند که شفایابی برای بیماری ام اس وجود ندارد، اما با درمان و مراقبت می‌توان حملات ام‌اسی و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد. برطبق انجمن ملی ام‌اس آمریکا حدود ۲۰۰۰۰۰ آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند و این بیماری بین زنان دو تا سه برابر شایع‌تر از مردان است. همچنین بیشترین خطر ابتلا به این بیماری بین نوجوانی و سن ۵۰ سالگی می‌باشد.

علائم ابتلا به بیماری ام اس

نشانه‌ها و علائم ابتلا به ام‌اس بین افراد مختلف، مکان اعصاب تحت‌تاثیر و در زمان‌های مختلف متفاوت بوده و می‌توانند تغییر یابند، علائم ام‌اس شامل:

- ضعف و یا بحسی یکی یا تعدادی از اعضای بدن
- از دست دادن نسبی و یا کامل بیناییمعمولا در یک چشم بعلاوه درد در حرکت دادن چشم(اختلال عصب بینایی)
- دوبینی یا تاری دید
- سوزن سوزن شدن و یا درد در بعضی از بخش‌های بدن
- شک الکتریکی هنگام بعضی حرکات خاص سر
- لرزش بدن و یا عدم هماهنگی بدن
- لکنت زبان
- خستگی
- گیجی

حساسیت به گرما در افراد مبتلا به ام اس عادی بوده و کمی افزایش دمای بدن می‌تواند محرک و یا بدترکننده بیماری ام اس باشد.

افراد در ابتدای ابتلا به بیماری عودکردن گه‌گاه این علائم و سپس ناپدید شدن موقتی این علائم را احساس می‌کنند. بعضی از افراد مبتلا به نوع خوش‌خیم این بیماری بوده و بعد از حمله اولیه دچار حمله دیگری نشده و بیماری‌شان پیشرفت نمی‌کند.

دلایل ابتلا به ام اس

هیچ کس در مورد دلایل اصلی اشتباه سیستم ایمنی بدن برای حمله به اعصاب در بیماری ام اس نمی‌تواند نظر قطعی دهد. بعضی از دانشمندان معتقدند ترکیبی از ژنتیک و چیزی در محیط زیست می‌تواند باعث ابتلا به این بیماری شود. افرادی که بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به ام اس قراردارند، شامل:

- **افرديکه در سنين ۲۰ تا ۴۰ سالگی قرار دارند در بیشترین خطر هستند.**
- **زنان دو برابر بیشتر از مردان در خطر ابتلا به بیماری ام اس قراردارند.**
- **اگر والدین و یا برادر و خواهر شما به بیماری ام اس مبتلا باشند، خطر ابتلای شما به ام اس بین ۱ تا ۳ درصد افزایش می‌یابد.**
- **عفونت ها و ویرس های خاص از جمله ویروس ابشتاین بار می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد.**
- **افراد سفیدپوست، بخصوص خانواده‌های ساکن اروپای شمالی در بیشترین خطر ابتلا به این بیماری قراردارند. نژادهای آسیایی، آفریقایی یا بومی آمریکا در بین سایر نژادها در کمترین خطر ابتلا به این بیماری هستند.**
- **در کشورها و مناطق جغرافیایی خاص از جمله اروپا، کانادای جنوبی، آمریکای شمالی، نیوزلند و استرالیا خطر ابتلا به بیماری ام اس بیشتر از سایر مناطق جهان است.**
- **در صورتیکه شما مبتلا به سایر بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری تیروئید، دیابت نوع ۱ یا بیماری التهابی روده هستید، خطر ابتلای شما به ام اس افزایش می‌یابد.**

عوارض ابتلا به ام اس

در بعضی مواقع افراد مبتلا به ام اس به سایر مشکلات زیر مبتلا می‌شوند:

- خشکی و یا گرفتگی عضلات
- فلج شدن بخصوص فلج شدن پاها
- مشکلات مثانه، شکم و یا مشکلات جنسی
- مشکلات ذهنی، از جمله فراموشی و یا عدم تمرکز
- افسردگی
- صرع یا بیهوشی

چگونگی درمان بیماری ام اس

طیف گسترده‌ای از داروهای مختلف وجود دارند که می‌توانند شدت و تکرار علائم بیماری ام اس را کاهش دهند. همچنین بعضی از انواع داروها می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهند. سایر داروها می‌توانند:

- حملات بیماری را کوتاه کنند
- علائم و مشکلات ام اس را بهبود بخشند (مانند درد، مشکلات ادراری و خشکی ماهیچه‌ها)

درمان خانگی ام اس با تغییر سبک زندگی

مواردیکه در مورد سبک زندگی در ادامه بیان می‌کنیم، می‌توانند به شما در زندگی با ام اس کمک کنند، این نکات شامل:

- **باندازه کافی استراحت نمایید**، اینکار باعث می‌شود کمتر احساس ضعف و خستگی نمایید.
- **ورزش کنید**، انجام مرتب ورزش و فعالیت بدنی از جمله ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، شنا، کاهش وزن و سایر فعالیت‌های متعادل به شما در تقویت عضلات، مثانه و روده و همچنین حفظ تعادل شما کمک می‌نماید.
- **بدنتان را خنک کنید**، بعضی اوقات شدت بیماری ام اس با گرم شدن بدن افزایش می‌یابد. با ریختن آب خنک روی خود، شنا در آب خنک و خوردن نوشیدنی‌های خنک بدنتان را خنک نمایید.
- **خوردن رژیم غذایی مناسب**، چراکه رژیم غذایی مناسب می‌تواند به شما در حفظ تناسب اندام، تقویت سیستم ایمنی بدن و **سلامت استخوان‌ها** کمک نماید.
- استرس‌تان را کاهش دهید، چراکه استرس می‌تواند شدت بیماری‌تان را افزایش دهد .

علائم اولیه ام اس چیست؟



- علائم اولیه بیماری ام اس چیست؟ چه کسانی در معرض خطر ابتلا به ام اس هستند؟ نشانه های اولیه و مهم بیماری ام اس کدامند؟ پاسخ این سوالات و همه چیز در مورد بیماری ام اس را در ادامه می خوانید.
- بازدید : ۳۵۵,۳۹۶ نفر
-

• چه نشانه هایی علائم ام اس هستند؟

- علائم ام اس چیست؟ چه کسانی در معرض خطر ابتلا به ام اس هستند؟ نشانه های اولیه و مهم بیماری ام اس کدامند؟ پاسخ این سوالات و همه چیز در مورد بیماری ام اس را در ادامه می خوانید.
- بیماری ام اس چیست؟
- این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده (مغز و نخاع) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند.
- پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند, که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود.
- به همین دلیل در نتیجه فرمانی که از مغز صادر می شود بر راحتی به ماهیچه ها نمی رسد و کار بر راحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده کل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقاً این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید.



مهم ترین علائم ام اس علائم مهم و اولیه بیماری ام اس کدامند؟

کاهش حافظه

کاهش و ضعف حافظه، ناتوانی در تمرکز، صحبت کردن و مشکلات زبانی از اختلالات رایج در نتیجه ی پیشرفت MS است که البته خیلی وقت ها می تواند از علائم شروع این بیماری باشد.

اختلالات جنسی

در بیماران مبتلا به ام اس در مراحل شدید، اختلالات جنسی یکی از شایع ترین اختلالات در نظر گرفته می شود. این وضعیت که در بیشتر اوقات عارضه ای غیر قابل پیشگیری است، خیلی وقت ها یکی از علائم ابتلا به MS در نظر گرفته می شود.

سرگیجه

این بیماران معمولاً در مستقیم حرکت کردن مشکل دارند. در واقع این عدم تعادل در کنترل حرکات معمولاً با پیشرفت تخریب سلول های عصبی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. به همین خاطر است که بسیاری از مبتلایان به MS برای راه رفتن نیاز به عصا دارند.

دوبینی

دوبینی یا همان اختلالات بینایی به دلیل حمله ی بیماری ام اس به سیستم عصبی و تاثیر بر روی عصب بینایی به وجود می آید و به طور شایع در مبتلایان به بیماری ام اس دیده می شود.

مورمور شدن انگشتان بی حسی

بی حسی و مورمور شدن مداوم که معمولاً صورت و دست ها و پاها را درگیر می کند، عارضه ی شایع بیماران مبتلا به MS است که به علت آسیب و تخریب سلول ها عصبی در مغز و نخاع ایجاد می شود. اما این وضعیت برای فردی که هنوز به بیماری مبتلا نشده و یا برای اولین بار است که آن را تجربه می کند، بسیار عجیب به نظر می رسد. در واقع بی حسی و مورمور شدن می تواند در ابتدا به صورت حمله ای فرد را مورد آسیب قرار دهد. پاها شایع ترین بخش بدن برای بروز این عارضه اند.

ضعف و گرفتگی عضلات

اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزاردهنده ی ام اس است. این اسپاسم ها معمولاً شدیداً دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند.

اختلال در کنترل ادرار و مدفوع

بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع در بیماری MS دور از انتظار نیست. تقریباً ۸۰ درصد بیماران مبتلا به MS در کنترل ادرار و مدفوع خود مشکل دارند. این افراد معمولاً از احساس دفع ادرار مکرر و ناگهانی در عذاب هستند. مشکل آزاردهنده دیگر در این افراد، اسهال مداوم و اختلال کنترل تخلیه روده است. اگر این شما یک مشکل شده است، بهتر است هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کرده و وضعیت را بازگو کنید.

بی حالی و افسردگی

• ابتلا به بیماری آزاردهنده ای نظیر MS، علاوه بر آسیب جسمی می تواند ابزاری برای شکنجه روحی فرد باشد.
• بسیاری از مبتلایان به ام اس، احساس افسردگی، تحریک پذیری و تغییرات خلق و خو را یکی از مشکلات رایج خود بیان می کنند.

• همچنین از علائم شایع بیماری ام اس می توان به این علائم اشاره کرد:
• عدم هماهنگی بین کلمات در سخن گفتن، سنگینی سر و بدن، دفع بیش از حد ادرار نسبت به دیگران، دیر هضم شدن غذا، حساس و زود رنج شدن، یبوست مزاج، دیدن کابوس در بعضی افراد، علاقه به خوردن غذاهای سردی بخش (اسیدی) مانند لبنیات مخصوصا ماست و بستنی، در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار، یا از دست دادن کامل بینایی، عدم تحمل هوای گرم و آب گرم، عدم تحمل آب سرد و هوای سرد، زود انزالی در آقایان، افسردگی و خودخوری، انزوا طلبی و گوشه گیری، نداشتن تعادل، داشتن لرزش هنگام حرکت، یاری نکردن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن، سرما سرما شدن استخوانهای بدن خصوصا پاها.



• افراد در معرض این بیماری

- چه کسانی در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار دارند؟
- به طور کلی دو گروه اشخاص با رفتارهای غلط خود را در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار می دهند که شامل:
 - ۱- افراد حساس و زودرنج
 - این نوع افراد عموماً اشخاصی هستند فوق العاده حساس، زودرنج و عصبی و با کمترین ناملازمات از حالت عادی خارج شده و تعادل خود را از دست می دهند و ساعت ها فکر خود را مشغول کرده و به خود و دیگران پيله می کنند.
 - ۲- افراد با طبع سردی
 - افرادی هستند که از نظر ژنتیک دارای طبع سردی بوده و مدام از غذاهای سردی بخش (غذاهائی با pH اسیدی) به حد وفور استفاده می کنند و علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمبر هندی، ماست، قره قورت و امثالهم دارند.