

آشنایی با بیماری MS

MS چیست ؟

MS یا مولتیپل اسکلروزیس نوعی بیماری مزمن و اغلب پیشرونده دستگاه عصبی مرکزی است که با از بین رفتن غشای میلین در برخی از اعصاب مغز و نخاع بصورت تکه های کوچک مشخص می شود . از بین رفتن غلاف میلین باعث اختلال در انتقال پیامهای عصبی است . علت این بیماری ناشناخته است . در بالغین جوان بین ۲۰ تا ۴۰ سال شایعتر بوده و میزان ابتلا در زنان دو برابر مردان است.

سیر این بیماری اشکال متعددی دارد و اغلب بیماران دچار حملات تشدید و تخفیف علائم شده و بین حملات هیچ علامتی ندارند. عده دیگری دچار نوع مزمن و پیشرونده مولتیپل اسکلروز شده و با گذشت زمان بر شدت علائم آنها افزوده می شود.

پیشرفت حاد و سریع در این بیماری به ندرت دیده می شود و در بیشتر مبتلایان سیر بیماری خوش خیم بوده و علائم آنقدر خفیف هستند که حتی به پزشک هم مراجعه نمی کنند. شایعترین علائم مشخصه این بیماری عبارتند از : خستگی مفرط ، ضعف ، کرخ شدن دست و پا ، ناهماهنگی حرکات و از دست دادن تعادل ، درد ، تاری دید ، حساسیت به گرما ، گیجی و اختلالات شناختی ، مشکلات دفع ادرار و مدفوع و اختلالات جنسی . برگشت بیماری اغلب با دوره های استرس عاطفی یا جسمی شدید همراه است .

روشهای تشخیصی معمول برای تشخیص این گونه بیماریها شامل :

آزمایش الکتروفورز مایع مغزی- نخاعی ، MRI و تست پتانسیل های فراخوان اعصاب گوش و چشم ، معاینات بالینی و آزمایشگاهی و ... است.

در حال حاضر روش درمانی قطعی برای این بیماری موجود نیست 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 و به بیمار امکان داد تا یک روند طبیعی و عادی را در زندگی دنبال کند .

اکثر افراد مبتلا به MS زندگی طبیعی ، کامل و فعالی با کمک این روشهای درمانی و حمایتی اجتماعی و خانوادگی خواهند داشت .

شناسایی و کنترل به موقع علائم بیماری از شدت و سرعت پیشرفت آنها می کاهد و مسئولیت اصلی آن به عهده خود بیمار است .

پس بعد از هر حمله غیرعادی خستگی مفرط یا ظهور و تشدید هر یک از علائم ذکر شده ، اگر احساس می کنید علائم بیماری تان بدتر شده اند حتما با پزشک معالج خود مشورت نمایید .

در ضمن حمایتی اجتماعی و خانوادگی صحیح و مناسب از بیمار MS در تخفیف علائم و عوارض ناشی از بیماری و حفظ تواناییهای فرد در سطح مطلوب بسیار موثر هستند و یک خانواده خوب هرگز اجازه نمی دهد بیمارش تسلیم MS شود ، در عین حال با توجه و حمایت بیش از حد ، توانایی او را محدود نخواهد کرد .

رژیم غذایی صحیح و متعادل نقش مثبتی در جلوگیری از پیشرفت MS دارد . تحرک جسمی ، ورزشهای هماهنگ و انبساط عضلات به تقویت نیروی عضلانی در بیماران MS کمک می کند.

تا جاییکه ممکن است باید از استرسهای عاطفی و جسمی و قرار گرفتن در گرما پرهیز کرد زیرا باعث بدتر شدن علائم می شود .

با MS هم می توان زندگی کرد .

بتوان گفت که دو بیمار ام اس را نمی توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماری شان شبیه هم باشد .

بهتر است بجای گریز و وحشت از MS آنرا بهتر بشناسیم و ببینیم چگونه می توان با کمترین مشکل با MS کنار آمد و یک زندگی طبیعی داشت .

مواد غذایی در میان پروتئین ها مرغ ، سالم تر از گوشت قرمز و ماهی ، بهتر از همه است . روغن آفتابگردان بسیار مفید است چون یکی از پیش سازهای میلین در آن وجود دارد . چشم ها معمولا اولین و شایعترین اعضای درگیر می باشند .

زمینه ساز بیماری : گرما ، رطوبت ، ورزشهایی که حرارت بدن را بالا می برد ، تب ، فشار روحی و عصبی . اقدامی که بعضی از خانواده ها پس از آگاهی از ابتلای یکی از عزیزان به MS می کنند مخفی کاری است که این مسئله گاهی به خود بیمار و به دنبال آن فشارهای روحی فراوان را بوجود می آورد که حتی اثر مفید داروهای تجویز شده را هم خنثی می کند .

اگر یکی از توانایی ها را از دست دادید نگران نشوید چون معمولا امری موقتی است و می توانید با کمک درمان مناسب ناتوانیها را به میزان نیازی از بین ببرید .

فیزیوتراپی توسط فیزیوتراپ دلسوز و حاذق که خودتان او را قبول داشته باشید بسیار مفید است که پس از چند جلسه تمرین در مرکز ، حرکات را برای منزل آموزش ببینید و هر چند ماه به او رجوع نمایید تا حرکات انجام نشده در منزل را اصلاح و بررسی نمائید . منظور از حرکات فیزیوتراپی رسیدن به وضعیت بهتر جسمی و روحی است نه شرکت در مسابقات المپیک .

حرکات فیزیوتراپی را تا مرز رسیدن به خستگی انجام بدهید پس از مدتی استراحت می توان دوباره حرکات را تکرار کرد.

چون آب سبب سبک شدن وزن می شود شنا یکی از مفیدترین ورزشهاست البته نه شنای حرفه ای .

داروهای MS به سه گروه تقسیم می شوند :

۱- برای حملات بیماری

۲- برای کنترل علائم بیماری

۳- برای کنترل دوره بیماری

کورتون ها : التهاب در سیستم اعصاب مرکزی و طول مدت حمله و میزان ضایعات را کاهش می دهد . (پردیزولون ، دگزامتازون و ...)

آمانتادین : سبب کم کردن اختلالات حرکتی می شود .

باکلوفن : برای مقابله با سفتی عضلانی (اسپاسم) مفید است .

اینترفرون : پروتئینی است که بطور طبیعی در بدن برای مقابله با بعضی عفونت ها تولید می شود. داروهای آوونکس ، سینووکس ، ریف ، بتافرون یک نوع اینترفرون مصنوعی هستند که در مصرف طولانی مدت موجب سیر آرام بیماری و کاهش حملات می شوند. کادر درمانی ، فیزیوتراپی ، گفتار درمانی ، ماساژ ، مدیتیشن ، یوگا ، هومیوپاتی ، انرژی درمانی ، رژیم غذایی خاص ، انجام مراسم مذهبی تاثیر بسیار خوبی در کنار درمان دارد.

دیده شده است که کسانی توانسته اند به حد سلامت کامل باز گردند .

بیمار MS بنام ریچارد بی کرافت که بیماری او ۲۷ سال پیش با لنگیدن مختصر آغاز شد ولی کم کم به فلج کامل دستها و پاها منجر شد . او در برابر MS تسلیم نشد و با تغییر روحیه و انجام تمرینات مختلف توانست رفته رفته سلامت خود را باز یابد و در مسابقه دوچرخه سواری معلولین نفر اول شد.

توصیه ها :

- خود را ناتوان نبینید ام اسی بودن لزوما به معنی ناتوان بودن نیست . سعی کنید در بهترین حالت ممکن قرار بگیری تا بیشترین استفاده را ببری از همین حالا آماده شو .
- اولین وظیفه تو کنترل روحیه ات است . نباید بگذاری احساسات منفی کنترل تو را بدست گیرند .
- انرژی ات را برای چیزهایی که برایت مهم است بگذار مطمئن باش اگر برای کارهایت برنامه ریزی کنی از فرصت های بیشتر لذت می ببری .
- هر وقت لازم بود استراحت کن چون خستگی يك مسئله در MS است اما بیش از حد استراحت نکن چون موجب افسردگی می شود .
- اگر نیاز بود گریه کن و خودت را حالی کن ولی بعدش کنترل خودت را بدست گیر ، بلند شو و مشغول کاری شو .
- تا جایی که می توانی ذهن و فکر را ورزش بده : بازیهای فکری ، حل کردن جدول ، شطرنج ، حفظ شعر ، جملات انگلیسی ، ضرب المثل ها ، جوکها .
- اگر فرصتی پیش آمد حتما مسافرت برو و با کنجکاوی يك کودک به اطرافت نگاه کن و از طبیعت لذت ببر .
- از گرما ، حمام داغ و زیر نور خورشید قرار گرفتن اجتناب کن چون شدیداً خسته می شوی در چنین شرایطی قابلیت انتقال رشته های اعصاب کاهش می یابد .
- پزشك متخصص اعصابی را انتخاب کن که به راحتی بتوانی او را ببینی و با او راحت باشی و صحبت های تو را گوش کند و پاسخ مناسب را بدهد سوالات را از او بپرسی و به او اعتماد کن .
- شنا و ورزشهای آبی روزانه بسیار عالی است .
- با دوستان ارتباط داشته باش بخصوص دوستانی که MS دارند و موفق هستند .
- شغل مناسبی برای خود انتخاب کن ، رضایت شغلی را کسب کن ، در رشته تحصیلی مورد علاقه ات درس بخوان .
- هر کس احوالت را پرسید لیست و مجموعه مشکلات و دردها را ردیف نکن بلکه با تمام انرژی بگو : عالیم ، سالمم ، سلامتم .
- MS واگیر و مسری نیست .
- از خوردن غذا لذت ببر .
- روغن آفتابگردان و روغن گل پامچال و ماهی ها بسیار برای بهبودی موثرند .
- اجتناب کنید از : غذاهای بسیار شیرین ، کیک ، بیسکویت ، شیرینی ، آبنبات ، سس مایونز پر چرب ، انواع کولاه ، سوسیس ، همبرگر ، کالباس ، پیتزا ، چیپس ، پفک ، الکل ، چای .
- بهتر است از رژیم غذایی با چربی حیوانی کم و دارای چربیهای غیر اشباع و روغنهای گیاهی و رژیم حاوی اسید لینولئیک استفاده کنید .
- خطر وقوع حملات MS در طی ۹ ماه حاملگی کمتر است ولی میزان عود در سه ماه نخست پس از زایمان شایعتر است . شیردهی در صورتی که از اینترفرون استفاده نکند بلامانع است .

علل MS :

- عصبی شدن و حساس بودن و زودرنج شدن و پيله کردن افراد .
- استفاده از غذاهای سردی بخش (اسیدی مانند لبنیات و ترشیجات) بطور مداوم در افرادی که از نظر ژنتیکی دارای طبع سردی هستند .
- یبوست