

تعریف : از بیماریهای شایع سیستم عصبی مرکزی در انسان و یک بیماری خود ایمنی است. این بیماری به صورت مزمن خود را نشان می دهد. ام اس اغلب، بالغین جوان را مبتلا می سازد و در جنس مونث دو تا سه برابر بیشتر رخ می دهد. در ام اس میلین (غشاء) راههای عصبی دچار تخریب می شود. مشخصه این بیماری، متعدد بودن ضایعات از نظر زمانی و مکانی و رخداد علایم به صورت رفت و برگشتی است. یعنی یک علامت عصبی پس از مدتی بهبود یافته و در زمان دیگر همان علامت یا علایم دیگری مجددا رخ می دهند. علایم هر حمله بهبودی نسبی یافته، ولی ممکن است عودهای مکرر بیماری سبب ناتوانی تدریجی بیمار گردد.

علائم بالینی بیماری

شایعترین علایم در شروع بیماری عبارتند از: ضعف دستگاه حرکتی ، احساس درد سوزنی، اختلال در دید، کاهش یا تاری دید ناگهانی در یک چشم(نوریت اپتیک)، دوبینی، حرکت غیرارادی چشم، اختلال در فهم کلمات، لرزش، اختلال در حسهای عمقی و از دست دادن تعادل، فلج قسمتی از اندام تحتانی و تغییر در پاسخهای عاطفی، احساس گرفتگی و گز گز یا عدم تعادل یک اندام، اختلال عملکرد مثانه به صورت فوریت یا تاخیر در شروع ادرار. این علایم غالبا گذرا بوده و طی چند روز تا چند هفته از بین می روند، ولی با گذشت زمان این علایم ممکن است مستقر و ثابت شده و بیمار گاهی دچار مشکلات گفتاری، شناختی و خلقی و حافظه ای می گردد. پیشرفت حاد و سریع در این بیماری به ندرت دیده می شود و در بیشتر مبتلایان سیر بیماری خوش خیم بوده و علایم آنقدر خفیف هستند که حتی به پزشک هم مراجعه نمی کنند.

تشخیص

آزمون تشخیصی قطعی برای شناسایی ام اس وجود ندارد. در حال حاضر بهترین روش تشخیص ام اس تصویر برداری ام آرآی از مغز و گردن در فواصل زمانی مختلف و دیده شدن زخمها در ناحیه مغزی و نخاع است که به صورت مناطق و نقاط سفیدی در ام آرآی با تزریق

قابل مشاهده است. از روشهای دیگر گرفتن مایع نخاعی و اندازه گیری میزان گلبول های سفید و پروتئین ها در آن ،نوار عصب ،عضله، نوار بینایی سنجی و نوار شنوایی را می توان نام برد. تشخیص ام اس نیاز به مطالعه دقیق سابقه پزشکی بیمار دارد و به آسانی قابل تشخیص نیست .معمولا زمانی که شخص جوانی علایم ام اس را ذکر میکند بررسی دقیق بیماری ضروری است .

درمان دارویی

درمان در مرحله وقوع علایم حاد و شدید: شامل کورتیکواستروئید تزریقی به مدت ۵ روز می باشد، که بهبود حملات حاد بیماری را تسریع می کند.در ایران خوشبختانه اکثر بیماران ام اس با کارهای توانبخشی بخصوص کار درمانی و فیزیوتراپی بخوبی آشنا هستند و به تأثیر شگرف این درمان های جانبی روی بیماری خود کاملا واقف شده اند. با این حال این خود بیمار است که نقش اساسی و تعیین کننده در بهبود سلامتی خود دارد و تا خود بیمار اراده نکند هیچ کسی نمی تواند به وی کمکی کند.

درمان هایی که در حملات عود بیماری بکار می روند:

متیل پردنیزولون، آدرنوکورتیکوتروپین و تعویض پلاسما(پلاسمافرز)

درمان هایی که سرعت پیشرفت بیماری را کم می کنند:

انواع انترفرون بتا (آونکس، بتافرون، ربیف) ، گلاتیر امراستات (کوپاکسون) ، فینگولیمود (گیلنیا) ، ناتالیزوماب (تای سابری) ، میتوگزانترون (نوانترون) ..درمان هایی که سبب تخفیف علایم بیماری می شوند محققان ثابت کرده اند که برخی تمرینات ورزشی و آب درمانی می تواند از پیشرفت بیماری به طور چشمگیری بکاهد.

آموزشهای خودمراقبتی پس از ترخیص :

چند نکته در مورد ورزش در بیماران ام اس:

۱. همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید.

۲. اگر می خواهید دوره های ۳۰ دقیقه ای ورزش داشته باشید، با ۱۰دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتیر کنید.

۳. برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهایی که سر و لغزنده هستند، نور کمی دارند یا کار در آن فضا با خطراتی همراه است، ورزش نکنید.

۴. اگر مشکل تعادل دارید حتما وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.

۵. هر وقت احساس ناراحتی ، اذیت شدن یا ناخوشی پیدا کردید ورزش را متوقف کنید.

۶. سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی که بیماران ام اس معمولا با آنها راحت هستند شامل یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی است. اگر خیلی گرم شد

چه کار کنیم؟ برخی از بیماران ام اس به گرما حساس هستند یعنی علایم آنها با افزایش درجه حرارت بدن بدتر شده یا مجددا ظاهر می شود. این اتفاق ممکن است در حین ورزش روی دهد.

برای جلوگیری از گرمای بیش از حد به چند نکته زیر توجه کنید:

۱. در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر). سعی کنید هنگام صبح یا شب ورزش کنید.

۲. مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.

۳. نسبت به بدن خود آگاهی داشته باشید. اگر متوجه هرگونه علامتی شدید که قبل از شروع ورزش که وجود نداشت، ورزش را کم کرده یا متوقف کنید تا زمانی که بدنتان خنک شود.