

ام اس چیست؟

مقدمه:

بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا تصلب متعدد که به اختصار به آن ام اس گفته می شود یک بیماری مزمن دستگاه عصب مرکزی (مغز و نخاع) می باشد. در حال حاضر حدود دومیلیون نفر در سرتاسر دنیا دچار این بیماری هستند.

علائم:

بعضی از علائم اولیه خاص بیماران ام اس عبارتند از:

- اختلالات بینایی شامل کوری، دید دوگانه و اختلال در تنظیم دید
- درد در قسمتهای مختلف بدن
- بی اختیاری ادراری
- ضعف و بی حسی
- لرزش بدن
- خستگی به خصوص در هوای گرم
- گرفتگی عضلات
- سرگیجه
- اختلال در تعادل بدن
- فلجی
- مشکلات شناختی شامل اختلال در حافظه و اختلال در تمرکز فکر
- افسردگی
- تغییرات خلق و حالات پرخاشگرانه

روند تشخیص:

اولین گام در روند تشخیص بیمار ام اس آن است که پزشک از بیمارش شرح حال کامل بگیرد و بفهمد که چه بیماریهایی در سایر افراد خانواده وجود دارد و اینکه اولین علائم بیماری از چه موقع شروع شده است. همچنین پزشک برای بیمار درخواست آزمایش خون می کند تا وجود بیماریهایی مثل دیابت و یا بیماری تیروئید را رد نماید زیرا علائم عصبی این بیماریها نیز می تواند شبیه بیماری ام اس باشد. سپس از بیمار نوار قلب گرفته می شود و آزمایشهایی نیز برای بررسی حافظه و قدرت تفکر بیمار انجام می شود تا تشخیص را بیشتر مسجل نماید. همینکه پزشک تقریباً مطمئن شد که مشکل بیمار در سیستم عصبی مرکزی اش می باشد، با استفاده از ام آر آی می توان تشخیص را قطعی نمود.

علل بروز ام اس:

گرچه امروزه پزشکان روشهای متعدد و قابل اطمینانی برای تشخیص بیماری ام اس در اختیار دارند، اما هنوز کسی نمی داند که علت ایجاد این بیماری چه چیزی است. بیشتر تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که چندین عامل با همکاری یکدیگر موجب بروز این بیماری می شوند که عبارتند از:
اختلال در سیستم ایمنی بدن، وراثت و بعضی از عوامل محیطی مثل ابتلاء قبلی به عفونتهای ویروسی. موقعیت محل جغرافیایی که افراد در آن زندگی می کنند و اثرات بعضی از هورمونها در بدن نیز بعنوان عواملی که می توانند باعث بروز بیماری شوند مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته اند.

شرایط لازم برای حاملگی بیماران ام اسی

حاملگی، زایمان و میزان بروز عوارض در نوزاد یک خاتم مبتلاء به ام اس هیچ تفاوتی با افراد طبیعی ندارد. تا کنون هیچگونه شواهدی دال بر اینکه ام اس باعث اختلال در باروری شود وجود ندارد. همچنین میزان بروز سقط های خودبخودی و تولد جنین مرده، مثل سایر افراد طبیعی می باشد. خوشبختانه با انجام مطالعات وسیع ثابت شده است که باور غلط گذشته مبنی بر اینکه حاملگی باعث بدتر شدن بیماری ام اس می شود اصلاً صحت ندارد. حتی اخیراً مطرح شده است که حاملگی با سیر بهتر بیماری در آینده مرتبط است.

طرز تهیه چندنوع غذا برای بیماران ام اس

نوعی نوشیدنی:

که با خرما، شیرسویا، جوانه ی گندم، دارچین و یخ تهیه می شود اثر خارق العاده یی در کنترل ام اس دارد زیرا خرما حاوی منگنز و شیرسویا سرشار از لسیتین و جوانه ی گندم منبع منابعی برای ویتامین E می باشد. مواد لازم برای تهیه ی این نوشیدنی معجزه دگر برای دو نفر عبارت است از:

خرما ۵ عدد

شیرسویا ۵۰۰ میلی لیتر

جوانه ی گندم ۲ قاشق غذاخوری

دارچین کمی (در صورت تمایل)

یخ کمی (در صورت تمایل)

طرز تهیه این نوشیدنی:

۱- همه ی مواد فوق را در مخلوطکن ریخته و به طور کامل به هم بزنید.

۲- نوشیدنی را در لیوان ریخته و در صورت تمایل مقداری دارچین روی آن بپاشید. این نوشیدنی مواد زیر را

تامین می کند:

180 کیلوکالری انرژی

21 گرم کربوهیدرات

14 گرم پروتئین

7 گرم چربی

7 گرم فیبر

میان وعده هایی حاوی دانه های روغنی:

اینها نیز اثر قابل توجهی در کنترل ام اس دارند. مواد لازم برای تهیه ی یک نوع از این میان وعده ها عبارت است از: دانه های روغنی پوست کنده شامل تخمه ی آفتابگردان، تخمه ی کدو، شاه دانه، کنجد ۲۵۰ گرم، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه این میان وعده:

۱- دانه های روغنی را در یک کاسه ریخته روغن زیتون را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا دانه ها کاملاً با روغن آغشته شوند.

۲- یک ماهیتابه ی بزرگ را روی شعله ی ملایم گاز قرار دهید تا کمی داغ شود.

۳- محتویات کاسه را درون ماهیتابه ریخته و چند دقیقه به هم بزنید تا طلایی رنگ شود. این نوع میان وعده منبع بسیار مناسبی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E می باشد و اثر قابل توجهی در کنترل ام اس و بهبود وضع بیمار دارد.

نوعی سالاد:

شامل خیار حلقه شده (۲۰۰ گرم)، تخم مرغ سفت پخته شده (۲ عدد)، گردوی خرد شده (۲۵ گرم)، روغن زیتون

(یک قاشق غذاخوری)، لیموترش تازه (۱ تا ۲ عدد)، جعفری خرد شده (۲ تا ۳ قاشق غذاخوری)، ادویه (به

مقدار لازم). منبع بسیار مناسبی از لسیتین و منگنز و اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود وضع بدنی بیماران ام اس می باشد.

تغذیه در بیماران مبتلا به ام.اس (MS)



امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامتی بیماران مبتلا به MS ثابت کرده است. MS که مخفف MULTIPLE SCLEROSIS است، نوعی بیماری مزمن و اغلب پیش رونده در 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. غلاف میلین رشته های عصبی را می پوشاند و از آنها در برابر آسیب ها محافظت می کند. در شکل بالا غلاف میلین با رنگ قرمز مشخص شده است. از بین رفتن غلاف میلین باعث اختلال در انتقال پیام های عصبی است. علت این بیماری ناشناخته است. این بیماری در بالغین جوان بین ۲۰ تا ۴۰ سال شایع تر بوده و میزان ابتلا در زنان دو برابر مردان است.

اگرچه اکثر دستورات توصیه های عمومی است و تمام افراد باید از آن پیروی کنند، ولی مواردی نیز وجود دارد که در بیماران MS بر آنها تاکید شده است. افراد با عادات غذایی نادرست، باید بعد از آگاهی از برنامه تغذیه ای صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب استفاده کنند. لذت بردن از غذا يك اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد، به همین علت اگر خوراکی هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند، می توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر مصرف شوند.

عضلات نا توان در انتظار علاج

اسکلروز مولتیپل (ام.اس) یک بیماری مزمن و بالقوه ناتوان کننده است که سیستم عصبی مرکزی شامل مغز و نخاع را درگیر می کند. پزشکان و محققان گمان می کنند بیماری احتمالا یک بیماری خودایمنی باشد، به این معنا که سیستم ایمنی شما قسمتی از بدنتان را بماتند یک جسم خارجی مورد حمله قرار می دهد در اسکلروز مولتیپل، بدن به طور نادرست پادزهرها و گلبول های سفید خونی را علیه پروتئین های غلاف میلین، که اعصاب موجود در مغز و نخاع را احاطه کرده اند، هدف می گیرد. این امر سبب التهاب و صدمه به غلاف و نهایتا اعصابی که آنها را می پوشاند به صورت مناطق اسکار (اسکلروزیس) می شود. همچنین، این آسیب سبب کندي یا توقف سیگنال های عصبی که هماهنگی عضلانی، قدرت، حس و دید را انجام می دهند، نیز می شود.

ام اس و فیزیوتراپی

یکی از مشکلات اصلی ما، ضعف و محدودیت در حرکت است که از طرفی بعثت درگیری قسمتهای حرکتی در مغز و نخاع و از طرف دیگر بعثت کم حرکت شدن خودمان است. شاید شما هم به یکی از علل زیر حرکات خود را محدود کرده اید:

افسردگی و بی حوصلگی، ترس از افتادن یا جراحات دیگر و ناآگاهی (مثلاً ترس از ضرر داشتن فعالیت) . کم بودن تحرک دارای عوارضی است مانند کوتاه شدن و ضعیف تر شدن عضلات، زخم بستر، یبوست و ...

آموزش نحوه ورزش کردن در بیماران ام اس

خستین نکته مهم این است که نباید در این کار زیاده روی شود. ممکن است شنیده باشید که می گویند " آنقدر پایتان را کش بیاورید تا درد بگیرد، یا " بعد از ورزش احساس سوزش دست می دهد " اما دقت کنید که این عبارات در بیماران مبتلا به ام اس اثر عکس دارند.

اگر زیاده روی کنید سیستم عضلات بدن خود را که در حال حاضر در وضعیت با ثبات قرار دارند دچار تنش می کنید یا با افزایش درد باعث می شوید که ذهن و بدنتان تحت استرس قرار بگیرند. قبل از شروع برنامه ورزش با پزشکتان مشورت کنید. او توصیه هایی در موارد زیر به شما خواهد نمود: ورزش و ام اس - ورزش می تواند به تخفیف علائم ام اس کمک نماید، اما اگر می خواهید که برنامه ورزشی موفق داشته باشید باید نظارت خاصی را رعایت کنید. نخستین نکته مهم این است که نباید در این کار زیاده روی شود.

ممکن است شنیده باشید که می گویند " آنقدر پایتان را کش بیاورید تا درد بگیرد، یا " بعد از ورزش احساس سوزش دست می دهد " اما دقت کنید که این عبارات در بیماران مبتلا به ام اس اثر عکس دارند. اگر زیاده روی کنید سیستم عضلات بدن خود را که در حال حاضر در وضعیت با ثبات قرار دارند دچار تنش می کنید یا با افزایش درد باعث می شوید که ذهن و بدنتان تحت استرس قرار بگیرند. قبل از شروع برنامه ورزش با پزشکتان مشورت کنید.

او توصیه هایی در موارد زیر به شما خواهد نمود: ۱- نوع ورزشی که برای شما بیشترین اثر بخشی را دارد و نوعی که باید از آن اجتناب کنید. ۲- شدت کار ورزشی که برایتان مفید است. ۳- طول مدتی که باید به ورزش بپردازید و محدودیت های جسمانی همراه با آن همچنین ممکن است پزشک شما را نزد فیزیوتراپیست بفرستد. نوع ورزشی که برای شما مفید است به نوع علائمتان، تناسب بدنی و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

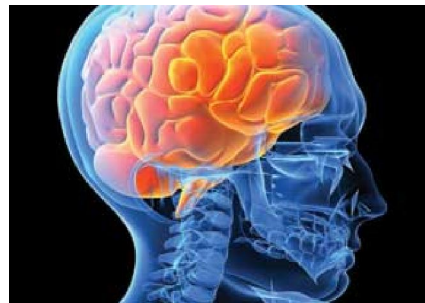
چند نکته در مورد ورزش

- 1- همیشه قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید.
 - 2- اگر می خواهید دوره های ۳۰ دقیقه ای ورزش داشته باشید، با ۱۰ دقیقه شروع نموده و به تدریج آن را زیادتر کنید.
 - 3- 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.
 - 4- اگر مشکل تعادل دارید حتماً وسیله ای برای گرفتن و تکیه کردن به آن هنگام ورزش در دسترس داشته باشید.
 - 5- هر وقت احساس ناراحتی، اذیت شدن یا ناخوشی پیدا کردید ورزش را متوقف کنید.
 - 6- سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی که بیماران ام اس معمولاً با آنها راحت هستند شامل یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی است. اگر خیلی گرم شد چه کار کنم؟ برخی از بیماران ام اس به گرما حساس هستند یعنی علائم آنها با افزایش درجه حرارت بدن بدتر شده یا مجدداً 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:

- 1- در ساعات داغ روز ورزش نکنید (بین ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) . سعی کنید هنگام صبح یا شب هنگام ورزش کنید.
- 2- مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.
- 3- 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.
- 4- شنا کردن و ورزش های آبی در آب خنک ، تمرینات خوبی هستند که بدنتان را خنک نگه می دارند.

کاهش حس لامسه همداری برای ابتلا به اماس

نایب رئیس انجمن اماس گفت: تاری دید یکی از علائمی است که فرد با احساس آن باید مشکوک به ابتلا به اماس شود به گونه ای که به مدت دست کم ۲۴ ساعت حس کند که از پشت شیشه کدر به محیط نگاه می کند.



دکتر محمدعلی صحرایان به اینها گفت: به احساس دیدن اشیا از پشت شیشه کدر، التهاب عصب چشمی می گویند و فرد مبتلا به آن باید به پزشک مراجعه کند .

در کل علائم حسی شایع تر از علائم بینایی اماس است. سوزن سوزن شدن اندامها و همزمان با آن کاهش حس لامسه از جمله اختلالات حسی ناشی از ابتلا به اماس است.

وی درباره شایع ترین نوع اماس گفت: شایع ترین نوع اماس در ایران و جهان نوع عود کننده و بهبود یابنده است به گونه ای که تقریباً ۸۵ درصد مبتلایان به این بیماری در ایران در شروع بیماری خود این نوع اماس را تجربه می کنند و تعدادی از بیماران ممکن است پس از سالها به نوع پیشرونده ثانویه دچار شوند .

نایب رئیس انجمن اماس افزود: این بیماری در حدود ۱۰ درصد از بیماران با نوع پیشرونده اولیه آغاز می شود. شایع ترین علائم این بیماری حسی و بینایی است.

صحرایان در توضیح انواع بیماری اماس گفت: نوع عود کننده و بهبود یابنده، نوعی از اماس است که بیماری فرد با حملاتی به صورت تشدید علائم عصبی مانند تاری دید و اختلال در دید یا اختلال حرکتی شروع می شود. در نوع پیشرونده ثانویه، بیمار هیچ حمله ای را تجربه نمی کند اما بیماری او به آرامی پیشرفت می کند. در نوع پیشرونده اولیه بیماری از ابتدا با پیشرفت علائمی مانند ضعف اندامها آغاز می شود.

ژن های نهفته چگونه فعال می شوند؟

در بحث سلامت انسان، ما یک برنامه کلی برای عملکرد بدن داریم که مثل یک برنامه رایانه ای است؛ این همان اطلاعات ژنتیک است. اگر این برنامه اجرا شود، نتیجه خاص خودش را می گیرد، اما اگر اجرا نشود، به صورت خاموش باقی می ماند. سلول های بدن ما ژن های یکسان دارند ولی این موضوع که کدام ژن در کدام سلول فعال است،

تفاوت سلول‌های بدن ما با هم را نشان می‌دهد؛ بنابراین در بعضی موارد وقتی یک ژن در یک سلول نباید فعال شود ولی فعال است یا باید فعال شود ولی فعال نیست یا اینکه اختلالی در نوع فعالیت آن وجود دارد، این اتفاق باعث بیماری خواهد شد.

البته در تمامی موارد باید نقش عوامل محیطی و تأثیر آنها را بر عملکرد حیاتی بدن در نظر داشت؛ عواملی مانند تغذیه، محیط زندگی، حتی بعضی رفتارهای خلص و... زمانی که ما می‌گوییم یک بیماری عامل ژنتیک دارد، لزوماً این بیماری ارثی هم نیست گرچه احتمال ارثی بودن بیماری‌های ژنتیک به نسبت سایر بیماری‌ها بیشتر است ولی بر عکس آن درست است؛ یعنی بیماری‌ای که به ارث می‌رسد، بیماری‌ای است که در آن ژنتیک نقش دارد وگرنه نمی‌توانست به ارث برسد.

اسکلروز متعدد (ام اس) چیست؟

بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی است که در آن تخریب غلاف چربی اعصاب باعث اختلال کارکرد آنها و بروز علائم گوناگون شود.

بیماران مبتلا به اسکلروز متعدد یا ام اس (MS) ممکن است دچار انواع گوناگونی از ناتوانی‌ها شوند، در حالیکه بیماری پایانه‌های عصبی در مغز، نخاع و حتی چشم‌ها را هدف قرار می‌دهد، علائم متفاوتی بروز می‌کند. پزشکان اطمینان ندارند که علت دقیق ام اس چیست یا چه عواملی یک فرد را بیشتر از دیگری در معرض این بیماری قرار می‌دهد. اما علائم ام اس فراوان و متفاوت است و به این بستگی دارد که کدام قسمت دستگاه عصبی مورد حمله بیماری قرار گیرد.

یک بیمار ام اس ممکن است در راه رفتن کمی دچار اشکال شود، در حالیکه دیگری ممکن است کاملاً به صندلی چرخدار وابسته شود. یک بیمار ممکن است دچار ضعف شدید بدنی شود، در حالیکه دیگری ممکن است دچار محو شدن بینایی یا دوبینی شود. و بیمار دیگر ممکن است اشکال در سخن گفتن، سفتی عضلات، لرزش و اختلال در کنترل مثانه پیدا کند.