

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### ام اس (MS)



#### بیماری ام اس چیست؟

یک بیماری التهابی است که با نام اختصاری ام اس (Multiple sclerosis) که در آن غلاف میلین (پوشش روی تارهای عصبی) در مغز و نخاع آسیب می بینند. ام اس به چند شکل ظاهر می شود و علائم جدید آن یا به صورت عود مرحله ای (به شکل برگشتی) یا در طول زمان (به شکل متناوب) اتفاق می افتد. ممکن است در بین عود، نشانه بیماری ام اس به کلی از بین برود؛ با این وجود مشکلات عصبی دائمی به ویژه با پیشرفت بیماری در مراحل بعدی بطور مدام اتفاق می افتد.

#### انواع بیماری ام اس

شاید بتوان گفت دو بیمار ام اس را نمی توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماریشان شبیه هم باشد ولی در کل بیماری ام اس را می توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد.

#### ۱) نوع تشدید کننده، ۲) نوع پیشرونده-اولیه، ۳) نوع پیشرونده-ثانویه، ۴) نوع حاد و مزمن

**نوع تشدید کننده:** یکی از شایع ترین انواع ام اس است که معمولاً ۶۵ تا ۸۰٪ از افراد را درگیر خود می کند. البته در مواردی نیز با حمله همراه است.

**نوع پیشرونده-اولیه:** نوع دیگری از بیماری ام اس است که فرد را با ناتوانی تدریجی روبرو می کند. در این نوع وضعیت بیمار هر روز بدتر می شود که معمولاً در ۱۵٪ افراد و بعد از سن ۴۰ سالگی مشاهده می شود.

**نوع پیشرونده-ثانویه:** در این بیماران مبتلا به ام اس ابتدا با حالات تشدید کننده مواجه می شوند و سپس نوع پیشرونده-ثانویه در آن بروز می کند این حالت معمولاً در بیش از ۵۰٪ از افراد به چشم می خورد.

**نوع حاد و مزمن:** ابتدا به این نوع ام اس، معمولاً کمتر از سایر موارد است ولی بیماری در آن با سرعت گسترش می یابد.

#### علل بروز بیماری ام اس

علت بروز بیماری تاکنون شناخته نشده است، اما مطالعات حاکی از این است که نقص سیستم ایمنی و اختلال خود ایمنی نقش اصلی را در بروز آن ایفا می کند. مطالعات جدید نشان می دهد نقش ژنتیک در بروز بیماری ام اس بسیار ناچیز است، اما عوامل محیطی عفونت ویروسی، مسمومیت با فلزات سنگین، سیگار، چاقی دوران کودکی، کمبود ویتامین دی، عادات غذایی و شیوه زندگی نادرست نقش اصلی را در بروز بیماری ام اس ایفا می کنند.

**علت اصلی بیماری ام اس هنوز مشخص نیست**

#### علائم مهم و اولیه بیماری ام اس:

- ❖ بیحس شدن و مور مور شدن انگشتان
- ❖ کاهش حافظه
- ❖ مشکل بینایی و دو بینی
- ❖ سرگیجه، ضعف و گرفتگی عضلات



## ❖ اختلالات جنسی

- ❖ افسردگی و تغییر در خلق و خو
- ❖ گوشه گیری و دوستدار تنهایی
- ❖ سنگینی سر و بدن
- ❖ بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع
- ❖ عدم تعادل هنگام راه رفتن، حساس و زودرنج شدن
- ❖ قفل شدن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن
- ❖ تشنج های صرعی از جمله علائم شایع و اولیه بیماری ام اس می باشد.

**هر چه اعصاب بیشتر آسیب ببینند مشکلات بیشتری را برای فرد به وجود می آید.**

## روشهای تشخیص ام اس

انجام آزمایشات و معاینات فیزیکی و عصبی شامل: MRI ، تست مایع نخاعی ، آزمون الکتروفیزیولوژیک این ۳ تست و تستهای دیگر به پزشک در تشخیص بیماری ام اس کمک می کنند.

## درمان ام اس

درمان بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروز می تواند شامل دارو جهت کنترل حملات، علائم یا هر دو باشد. بسیاری از داروها خطر برخی عوارض جانبی را نیز دارند بنابراین بیماران باید درمان خود را به کمک پزشک مدیریت کنند. کورتیکواستروئیدها داروهایی هستند که التهاب را در بدن کاهش می دهند و روی عملکرد سیستم ایمنی تأثیر می گذارند. این داروها اغلب جهت مدیریت حملات ام اس مصرف می شوند، اما ممکن است عوارض جانبی زیادی داشته باشند.

## ام اس بارداری

پزشکان عموماً توافق دارند که بارداری برای زنان مبتلا به ام اس بی خطر است. بهتر است پیش از باردارشدن در این مورد با پزشکتان مشورت کنید، چرا که برخی از داروهای ام اس را نباید در حین بارداری یا شیردهی مصرف کرد. در ماه های اول پس از زایمان احتمال عود بیماری ام اس ممکن است افزایش یابد.

## ورزش هابرای درمان ام اس

به بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیش یا ام اس. ورزش های زیادی توصیه می شود از جمله:

- ✓ حوضچه آب خنک
- ✓ تمرین با وزنه
- ✓ حرکات کششی مانند یوگا
- ✓ پیلاتس این ورزش نیز مانند یوگا دارای تمریناتی است که سبب تقویت جسمانی و روانی می شود و به تازگی در بین بیماران مبتلا به ام اس رواج پیدا کرده است.
- ✓ ایروبیک یا ورزشهای هوازی

## دورنمای ام اس

اغلب بیماران ام اس طول عمر طبیعی یا نزدیک به طبیعی خواهند داشت. با اینکه این بیماری ممکن است راه رفتن یا انجام برخی از کارها را مشکل کند، همیشه به معلولیت شدید منتهی نمی شود. بسیاری از مبتلایان به ام اس با وجود درمان های مؤثر، شیوه های توانبخشی، وسایل کمکی فعال باقی می مانند، به شغلشان ادامه می دهند و می توانند از زندگی خانوادگی و فعالیت های محبوبشان لذت ببرند.

منبع: کتاب مراقبتهای پرستاری پرونر سودارث ۲۰۱۸

تهیه کننده : ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

تایید کننده: خاتم دکتر زهرا نیکو متخصص نورولوژی

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۱