



تهیه کننده: دکتر هدی کمالی

متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ ام اس

سمیه گودری محمد علیان (پرستار)

تنظیم کننده: فرحناز نریمیسا (سوپروایزر)

آموزش سلامت)

### ام اس و ورزش

**ورزش قدرتی و ایروبیک** هر دو برای بیمار ام اس مفید می باشد .

ورزش به تقویت استخوان ها و ماهیچه ها و انعطاف پذیری بدن کمک می کند .

ورزش می تواند از ناتوانی ناشی از عودها بکاهد و از تحلیل عضلات جلوگیری نماید .

میزان ورزش باید بگونه ای تنظیم گردد که منجر به **خستگی و افزایش دمای بدن** و در نتیجه **تشدید علائم** نگردد .

### ام اس و گرما

هر عاملی که دمای مرکزی بدن را افزایش دهد موجب **تشدید علائم بیماران** و یا ظاهر شدن علائم جدید می شود .

علت این امر ، این است که انتقال امواج عصبی ، شدید نسبت به افزایش درجه حرارت حساس است و **با افزایش دما انتقال کاهش** پیدا می کند و علائم بروز می کنند .

### پیش آگهی بیماری ام اس

با وجود درمان های موجود ناتوانی در بیماران ام اس در حال کم شدن می باشد . به امید روزی که درمان قطعی ام اس تولید و در دسترس قرار گیرد.

منبع : برونر سوارث ۲۰۱۸

### چه مدت باید درمان ادامه داده شود؟

در حال حاضر درمان طولانی مدت باید ادامه پیدا کند و قطع درمان اتفاق نمی افتد .

### ام اس و حاملگی

**حاملگی و زایمان و بروز عوارض در نوزاد یک خانم مبتلا به ام اس بطور کلی هیچ تفاوت معنی داری با افراد طبیعی ندارد .**

احتمال حمله در طی **حاملگی** بویژه ۳ ماهه سوم بارداری کاهش می یابد اما در سه ماهه بعد از زایمان احتمال بروز حمله افزایش می یابد .

### مصرف دارو در حاملگی

در مورد **زمان قطع دارو یا ادامه دارو** در طی بارداری بر حسب **شرایط بیمار و نوع داروی مصرفی** پزشک معالج تصمیم گیری می کند .

بعضی از داروها مانند اینترفرون ها و گلاتیرامر استات و تائیسبری در صورت صلاحدید پزشک میتوان در بارداری ادامه داد .

در مورد شروع درمان بعد از زایمان و اجازه شیردهی بر اساس شرایط پزشک معالج تصمیم گیری می کند.

### تغذیه و ام اس

**مصرف ویتامین د، امگا ۳ مانند ماهی، میوه و سبزیجات، مغزجات، کاهش مصرف نمک، گوشت قرمز و شیر گاو و کربوهیدرات** توصیه می شود .

رژیم غذایی مدیترانه ای و کتوژنیک تعدیل شده از رژیم های موثر با نظر متخصص تغذیه می باشد .

## ام اس چیست؟

ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس بیماری خودایمنی می باشد که سیستم عصبی مرکزی یعنی مغز و نخاع را درگیر می کند. در بیماران خود ایمن سیستم ایمنی به صورت غیرطبیعی به قسمت هایی از بدن حمله می کند و سبب آسیب می شود. در بیماران ام اس غلاف میلین و رشته عصبی آن اصلی ترین قسمت هایی هستند که دچار آسیب می شوند و نتیجه این روند ایجاد ضایعات به نام پلاک است.

## علت ایجاد ام اس

علت دقیق این بیماری هنوز شناخته نشده است. چندین عامل مختلف در این روند دخالت دارند که عبارتند از: ۱- ژنتیک ۲- عوامل محیطی

## ژنتیک

\* بیماری ام اس یک بیماری خانوادگی می باشد.  
\* احتمال ابتلا نزدیکیان درجه اول بیمار (پدر، مادر، خواهر، برادر و فرزند) ۳ درصد می باشد.

## عوامل محیطی شامل:

\* کمبود ویتامین د  
\* مصرف دخانیات یا در معرض دود دخانیات بودن  
\* چاقی و افزایش وزن  
\* عفونت هایی مثل ایشتاین بار ویروس  
\* ویروس

## شیوع

\* خانم ها بیشتر از آقایان در معرض این بیماری هستند.

\* بطوریکه نسبت ابتلا زنان به مردان به میزان ۳ به ۱ می باشد.

\* شایعترین سن ابتلا بین بیست تا چهل سالگی می باشد اما ۱۰ - ۵ درصد موارد در زیر سن ۱۸ سال و ۵ درصد بالای سن ۵۰ سال اتفاق می افتد.

## علائم بیماری ام اس

علائم بسیار متنوع می باشد و به محل تشکیل پلاک بستگی دارد.

علائم شایع شامل:

\* اختلالات بینایی (تاری دید و دوبینی)

\* ضعف اندام ها

\* اختلالات تعادل

\* اختلالات حسی

\* اختلالات تکلم

\* مشکلات مثانه و روده

نکته مهم آن است که وجود هر یک از علائم ذکر شده تایید کننده ام اس نمی باشد و نیازمند بررسی توسط متخصص مغز و اعصاب دارد.

## روش های تشخیصی ام اس

در کنار معاینه بالینی ارزیابی های پاراکلینیک مانند ام ار آی (MRI)، نوار عصب چشم، بررسی های آزمایشگاهی از نمونه خون برای رد علت های دیگر به تایید ام اس کمک می کنند.

## انواع ام اس

ام اس عود کننده - بهبود یابنده: شایعترین نوع ام اس می باشد.

علائم فرد بعد از تجربه حمله (ایجاد علائمی که در بالا ذکر شد) بهبودی کامل و یا نسبی پیدا می کند و تا حمله بعد علامت جدید ندارد.

## ام اس پیش رونده:

\* اولیه: بیمار هیچ گاه حمله ام اس را تجربه نمی کند و از همان ابتدا بتدریج بدتر می شود.

\* ثانویه: بعد از گذشت ۱۵-۲۰ سال از شروع بیماری فرد بدون تجربه حمله بتدریج بدتر می شود. با وجود درمان ها این نوع ام اس در حال کم شدن می باشد.

## درمان (آیا ام اس درمان دارد؟)

متأسفانه در حال حاضر درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد.

در فاز حاد بیماری که فرد دچار علائم جدید می شود پالس متیل پردنیزولون (کورتون) به بهبود علائم کمک می کند.

در صورت عدم پاسخ به کورتون با نظر پزشک معالج تعویض پلاسما مدنظر قرار می گیرد.

بعد از درمان حمله درمان نگهدارنده شروع می شود. این درمان ها کنترل کننده بیماری هستند و بیماری را خاموش نگه می دارند و مانع بروز علائم جدید می شوند.