



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی در ام اس

کد سند: NO-BK-436



تهیه کننده: سمیه گودری محمد علیان

تأیید کننده: دکتر هدا کمالی متخصص مغز و اعصاب،

فلوشیپ ام اس

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه: ۱ از ۶

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 التهابی به نام پلاک است.

علت ایجاد ام اس

علت دقیق این بیماری هنوز شناخته نشده است. چندین عامل مختلف در این روند دخالت دارند از جمله:

۱- ژنتیک ۲- عوامل محیطی

نقش ژنتیک

به معنی استعداد ابتلای به بیماری است یعنی هر کسی به بیماری ام اس مبتلا نمی شود.

عوامل محیطی شامل

* کمبود ویتامین د

* مصرف دخانیات یا در معرض دود دخانیات بودن

* چاقی و افزایش وزن خصوصاً در زمان کودکی

* عفونت های ویروسی مثل ایشتاین بار ویروس

منبع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری، برونروسودارت ۲۰۱۸

ویرایش اول تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه: ۶ از ۶

شیوع

* خانم ها بیشتر از آقایان در معرض این بیماری هستند.
* به طوری که 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 اندامها
- * اختلالات تعادل - * اختلالات حسی
* اختلالات تکلم - * مشکلات مثانه و روده

نکته مهم آن است که وجود هر یک از علائم ذکر شده تأییدکننده 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 آر آی (MRI)، بررسی های آزمایشگاهی از نمونه خون برای رد علت های دیگر به تأیید ام اس کمک می کنند و گاهاً بررسی مایع نخاع نیز لازم می شود.

ویرایش اول تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه ۵ از ۶

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

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 عود ها بکاهد و از تحلیل عضلات جلوگیری نماید.

میزان ورزش باید به گونه 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.

ویرایش اول تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه: ۲ از ۶

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 به طور کلی هیچ تفاوت معنی داری با افراد طبیعی ندارد.

احتمال حمله در طی حاملگی به ویژه 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 می توان در بارداری ادامه داد.

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

تغذیه و ام اس

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

ویرایش اول تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه: ۳ از ۶

انواع ام اس

ام اس عود کننده - بهبود یابنده: شایع ترین نوع ام اس میباشد. 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 هیچگاه حمله ام اس را تجربه نمی کند و از همان ابتدا به تدریج بدتر می شود. (که نادر می باشد)

* ثانویه: بعد از گذشت ۲۰-۱۵ سال از شروع بیماری فرد بدون تجربه حمله به تدریج 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 در موارد ام اس حاد با نظر پزشک معالج ممکن است تعویض پلاسما مدنظر قرار 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.

چه مدت باید درمان ادامه داده شود؟

ویرایش اول تاریخ: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ صفحه: ۴ از ۶