



تاریخ
۶
تیر
۱۴۰۰
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: بیماری ام اس

همه چیز درباره بیماری ام اس، علت، علائم و درمان

فیبرهای عصبی فعالیت خود را مجدداً آغاز می نمایند.

به هر حال، التهاب یا آسیب دیدگی مجدد می تواند جراحات‌های کوچک (اسکلروز) در غشای میلین ایجاد نماید و بطور دائمی باعث وارد شدن آسیب به فیبرهای عصبی شود. در بعضی افراد مبتلا به این بیماری، چند ناحیه کوچک از جراحی در مغز و ستون فقرات ایجاد می شود. این جراحات ها بعضی مواقع پلاک نامیده می شوند.

چگونگی پیشرفت بیماری

سه الگوی عمومی را می توان در افراد مبتلا به این بیماری به شرح زیر مشاهده کرد:

علائم عود کننده و بهبود یابنده: در این حالت می توان دوره هایی را مشاهده کرده که علائم بیماری عود می کنند (زمانی که علائم به یکباره تشدید می شوند) و به دنبال آن علائم بهبود می یابند (دوره های ریکاوری). بین موارد عود بیماری، معمولاً شرایط بیمار با ثبات است و وضعیت وی بدتر نمی شود. این نوع از علائم در اکثر موارد هنگام شروع ابتلا به بیماری مشاهده می شود. حدود نیمی از افراد بیمار که با این حالت از بیماری مواجه می شوند، به تدریج به مرحله دوم پیشرفت بیماری (که در ادامه توضیح داده شده) با گذشت زمان وارد می شوند. پیشرفت اولیه بیماری: در این حالت علائم بیماری به تدریج تشدید شده و ادامه پیدا می کنند. به این ترتیب دیگر نمی توان دوره های بهبود یا ریکاوری را در وضعیت بیمار مشاهده کرد.

پیشرفت ثانویه بیماری: بعضی افراد که در ابتدا با علائم عود کننده و بهبود یابنده بیماری مواجه بوده اند، به تدریج با از بین رفتن عملکرد عصبی بدن روبرو می شوند. این شرایط می تواند همراه با تشدید علائم یا بدون آن باشد. در صورتی که بیماری در این شرایط عود داشته باشد، در اصطلاح به آن نوع «پیش رونده عود کننده» گفته می شود.

راه های تشخیص

تقریباً تمام علائم این بیماری را می توان در بیماری های دیگر نیز مشاهده کرد. به همین خاطر گاهی اوقات اطمینان از ابتلا به این بیماری (در زمان عود اولیه آن) دشوار است. در نتیجه تشخیص قطعی ابتلا به بیماری اغلب تا زمانی که دو مورد حمله یا بیشتر انجام نشود، امکان‌پذیر نیست.

بعضی از آزمایش‌ها می‌تواند در تشخیص ابتلا به بیماری مفید بوده و ابتلای احتمالی به بیماری را نشان دهند، یا احتمالاً دلیل مشاهده علائم در بیمار را مشخص نمایند. این آزمایش‌ها شامل اسکن ام آر آی ، پونکسیون کمری یا نخاعی (شامل نمونه بردای از مایع مغزی نخاعی در ستون فقرات)، و نیز آزمایش پتانسیل فرا خواننده (که در آن الکترودها آهسته شده اند یا وجود هرگونه الگوی غیرعادی در پالس های الکتریکی اعصاب خاص در سیستم مغزی نخاعی را کنترل می کنند) هستند.

روش های درمان

در حال حاضر، با وجودی که هیچ درمان مشخصی برای این بیماری وجود ندارد، می توان برخی از علائم بیماری را از طریق روش های درمانی خاص کاهش داد. این درمان ها بطور کلی به چهار دسته زیر طبقه بندی می شوند:

مصرف دارو با هدف تغییر فرآیند بیماری

استفاده از داروی استروئید به منظور کاهش موارد عود بیماری

مصرف سایر داروها به منظور کاهش علائم بیماری

فیزیوتراپی به منظور حداقل کردن نتایج ناشی از بیماری

روش های درمانی جدید برای تحریک سلول های مغزی همچون مگنت تراپی و تحریک مغناطیسی مغز

دارو درمانی

داروهای مورد استفاده برای این بیماری داروهای تعدیل کننده سیستم ایمنی نامیده می شوند. این داروها به دو شکل اینترفرون بتا ۱a (آونکس و ریبیف) و اینترفرون بتا ۱b (پتافرون)، گلاتیرامر (کوپاکسون)، ناتالیزوماب (تیسابری) و فینگولیومد (جیلنیا) موجود هستند. این داروها نمی توانند بیماری را درمان کنند و نیز برای همه افراد مبتلا به این بیماری مناسب نیستند. ناتالیزوماب درمان جدید تر برای بیماری است که علائم بیماری آنها پیشرفته تر و بیماری آنها فعال تر است. فینگولیومد و دیمیتیل فومارات تنها قرص هایی هستند که برای این بیماری مصرف می شوند. تمام داروهای دیگر این بیماری می بایست به بیمار تزریق شوند.

استروئیدها (کورتیکواستروئید)

داروی استروئید اغلب در مواردی که عود بیماری باعث ناتوانی فرد می شود، برای بیمار تجویز می گردد. دوز بالای این دارو معمولاً در چند روز اول برای بیمار استفاده می شود. گاهی اوقات برای این کار از قرص های استروئید و گاهی مواقع از تزریق دارو داخل رگ می توان بهره گرفت. این دارو می تواند التهاب ایجاد شده در سیستم عصبی را کاهش دهد. یک دوره درمان با استروئید معمولاً می تواند دوره عود بیماری را کوتاه نماید. این شرایط به معنی اینست که در صورت عدم استفاده از این دارو، علائم بیماری با سرعت بیشتر در هنگام حمله ایجاد می شوند.

سایر درمان ها

با توجه به علائم ایجاد شده در بیمار، می توان از سایر روش های درمانی تجویز شده توسط پزشک برای بهبود این علائم استفاده کرد. برای مثال این درمان ها به شرح زیر هستند:

داروهای ضد اسپاسم برای کاهش اسپاسم عضلانی

داروهای مسکن که گاهی اوقات بیمار نیاز به مصرف آنها پیدا می کند. این داروها شامل انواع خاص داروهای مسکن هستند که می توانند درد نوروپاتییک بیمار را بهبود بخشند.

داروهایی که می تواند به درمان برخی مشکلات دفع ادرار در افراد مبتلا

به این بیماری کمک نمایند.
داروهای ضد افسردگی که گاهی اوقات در صورت ابتلا به افسردگی برای بیمار تجویز می شوند.

داروهایی که می تواند به مشکل آمیزش جنسی در مردان کمک موثر نماید.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی می تواند برای طراحی تمرین های حرکتی جهت رفع نیازهای خاص بیمار و باز گرداندن توانایی وی موثر باشد. در این حالت متخصص فیزیوتراپی می تواند انجام ورزش های را به بیمار توصیه نماید که در آنها تمرکز بر نواحی خاص بدن و کمک به بیمار جهت کنترل عوارض خاص بیماری می باشد.

فیزیوتراپی می تواند بسیاری از علائم این بیماری را کاهش داده و به

صفحه
۶
شماره
۳۱۰۹
سال
بیست و هفتم

سلامت



پروفیسور فروغ



بر بسیاری از فرآیندهای شیمیایی و فیزیولوژیک بدن تأثیر گذاشته و آنها را بهبود بخشند.

قدرت میدان مغناطیسی بطور معمول با اصطلاح «گوس» یا «تسلا» توصیف می شود. یک تسلا برابر با ۱۰،۰۰۰ گوس است. مگنت تراپی در اکثر مواقع در دامنه ۲۰۰ تا ۱۰،۰۰۰ گوس بر روی بیمار انجام می شود. مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می دهند پالس های میدان الکترو مغناطیسی می توانند برخی از علائم بیماری ام اس همچون خستگی، مشکلات ادراکی، مشکلات دفع ادرار، درد، مشکلات راه رفتن، و بطور خاص تشنج را بهبود بخشند.

مطالعات انجام شده نشان می دهند پالس های حوزه الکترو مغناطیسی هر چند بیماری ام اس را درمان نمی کنند، با این وجود می توانند برخی از علائم بیماری ام اس را بهبود بخشند. به این ترتیب، مگنت تراپی می تواند کیفیت زندگی فرد را بدون عوارض جانبی معمول در سایر روش های درمانی همچون مصرف دارو، بهبود بخشد..

تحریک مغناطیسی مغز در ام اس

تحریک مغناطیسی مغز یک شکل از روش های درمانی تحریک مغزی است. در این روش از پالس های مغناطیسی به جای الکتریسیته به منظور فعال کردن بخش های مختلف مغز استفاده می شود. این روش درمانی عمدتاً برای بیماریارانی استفاده می شود که در نتیجه بیماری دچار افسردگی حاد شده و به داروهای ضد افسردگی واکنش مناسب نشان نمی دهند. این روش بطور بالقوه می تواند باعث کاهش خستگی و افسردگی در بیماران مبتلا به ام اس شود. در طول درمان، پزشک یک ابزار الکترو مغناطیسی در برابر پیشانی بیمار قرار می دهد. این ابزار می تواند پالس های مغناطیسی را به نواحی هدف در مغز هدایت کند. انجام این کار می تواند تحریک الکتریکی در سلول های عصبی خاص را به همراه داشته باشد. بطور معمول یک جلسه تحریک مغناطیسی مغز به کمتر از یک ساعت زمان نیاز دارد.

بیماری ام اس: گل به خودی سیستم ایمنی!

دکتر عبیدی

با وجود این‌که هنوز دقیقاً علت اصلی بیماری مشخص نیست، اما عواملی هستند که می‌توانند در شروع بیماری ام‌اس موثر باشند. این فاکتورها عبارتند از:

زمینهٔ ژنتیکی: مثلاً اگر یکی از اقوام درجه یک مبتلا به بیماری ام‌اس باشد، احتمال ابتلای فرد بیشتر می‌شود.

تولد و زندگی در بعضی مناطق جغرافیایی: در بعضی از مناطق جغرافیایی بیماری ام‌اس شایع‌تر است.

مواجهه با بعضی از میکروب‌ها و ویروس‌ها در زمان کودکی

استرس یا خستگی بیش از حد جسمی و روحی

پایین بودن سطح ویتامین D خون

مصرف دخانیات

مصرف بیش از حد نمک

تشخیص ام‌اس چگونه است؟

تشخیص این بیماری باید فقط توسط متخصصین مغز و اعصاب (نورولوژیست) انجام شود. وقتی به پزشک مراجعه می‌کنیم و نشانه‌های ام‌اس را با او در میان می‌گذاریم، بعد از معاینه، پزشک آزمایش‌های تشخیصی تکمیلی درخواست می‌کند تا از تشخیص ام‌اس مطمئن شود. تشخیص این که علائم مربوط به بیماری ام‌اس است یا بیماری‌های دیگر گاهی سخت است و نیاز به آزمایش‌های مختلفی دارد. گاهی تشخیص قطعی ممکن است ماه‌ها طول بکشد که در این صورت، لازم است صبور و پیگیر باشیم.

درمان ام‌اس چگونه انجام می‌شود؟

بعد از تشخیص ام‌اس باید به پزشکمان اعتماد کنیم و یک روند درمانی مستمر را زیر نظر او آغاز کنیم. داروهای درمان ام‌اس در سال‌های اخیر به طرز چشمگیری پیشرفت کرده‌اند و در صورت ابتلا به بیماری ام‌اس، دیگر جای نگرانی نیست. درمان‌های مختلفی با توجه به نوع بیماری برای درمان ام‌اس وجود دارد. با پیشرفت علم داروهای خوراکی هم در کنار داروهای تزریقی برای درمان ام‌اس به کار می‌روند که روند درمان را چه از نظر تمایلی به مصرف و چه از نظر اثربخشی، مؤثرتر می‌کنند.

برای درمان ام‌اس لازم است تا حدی سبک زندگی را تغییر داد. تغییر سبک زندگی در کنار درمان‌های دارویی می‌تواند به کند شدن روند بیماری ام‌اس کمک کند. پس در روند درمان ام‌اس این موارد باید رعایت شود:

دوری از استرس و کار زیاد

پرهیز از دخانیات

ورزش سبک و منظمی که باعث خستگی نشود.

داشتن یک رژیم متعادل (رژیم متعادل، رژیمی است که چربی، پروتئین و کربوهیدرات آن متناسب باشد).

خوردن بیشتر مواد دارای آنتی‌اکسیدان مانند میوه و سبزیجات تازه

حفظ متعادل سطح ویتامین D خون

حفظ روحیه و اعتماد به پزشک معالج

نتیجه گیری

بیماری ام‌اس ممکن است توانایی‌ها را محدود کند و ما را از داشتن یک زندگی طبیعی دور نماید. پس به نشانه‌های ام‌اس باید حساس بود و در صورت مشاهدهٔ آنها:

هرچه زودتر به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد.

درمان مناسب را هرچه زودتر زیر نظر مستقیم پزشک معالج شروع کرد.

درمان را تا جایی که لازم است ادامه داد.

بهبود بیمار کمک موثر نماید. این روش ها می توانند نقش موثر در موارد زیر داشته باشند:

مشکلات حفظ تعادل بدن

مشکلات حرکتی بدن

احساس خستگی

انتخاب تمرین های روزمره مناسب برای بهبود وضعیت بیمار

تسکین درد

بهبود ضعف

آموزش روش های ذخیره کردن انرژی

یادگیری روش های بهتر حرکت و انجام فعالیت های روزمره

در این حالت بیمار ممکن است فیزیوتراپی را بلافاصله پس از تشخیص بیماری شروع کرده و سپس جلسات فیزیوتراپی را در مواقع لازم دنبال کند. در اولین ملاقات، فیزیوتراپ با بیمار درباره علائم وی صحبت کرده و وضعیت انجام فعالیت های مختلف توسط وی را بررسی می نماید. در ادامه فیزیوتراپ می تواند با توجه به شرایط بیمار تمرین های مناسب را برای وی تجویز کرده و نحوه انجام این تمرین ها در خانه را به بیمار آموزش دهد.

در جلسات بعدی فیزیوتراپی موارد زیر به بیمار آموزش داده می شود: تمرین های کششی به منظور پیش گیری یا کاهش اسپاسم عضلات انجام حرکت های تقویت عضلات

تمرین های دامنه حرکتی همچون تقویت و خم کردن دست ها و پاها نکات لازم توجه به منظور جلوگیری از زمین خوردن

فیزیوتراپ همچنین می تواند برای بیمار یک برنامه بدن سازی تجویز کند که برای تقویت عضلات و اهداف درمانی وی مناسب باشد. اکثر متخصصان فیزیوتراپی می توانند از جلسات درمانی بیشتر به منظور کمک به بیمار در راستای دستیابی به اهداف مورد نظر همچون غلبه بر مشکل کشیده شدن پا بر روی زمین که می تواند قدم زدن بیمار را آهسته و دشوار نماید، استفاده نمایند.

مگنت تراپی

مگنت تراپی یک روش درمان بی خطر و غیر تهاجمی است که در آن از میدان های مغناطیسی برای اهداف درمانی استفاده می شود. در مگنت تراپی از سیگنال های مغناطیسی برای تأثیرگذاری بر سلول های آسیب دیده و تحریک ترمیم مجدد آنها استفاده می شود.

با توجه به اینکه همه مولکول ها، سلول ها و اندام ها از خود امواج مغناطیسی آزاد می کنند و به همین خاطر به میدان های مغناطیسی حساس هستند، این روش درمانی می تواند بر ماهیت الکترو مغناطیسی اجزای بدن تأثیر گذارد. به این ترتیب میدان های مغناطیسی می توانند



بیماری ام‌اس چیست؟

ام‌اس مخفف مولتپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis) است. در بیماری ام‌اس سیستم ایمنی بدن، به سیستم عصبی حمله می‌کند. سلول‌های عصبی ما پوششی دارند که غلاف میلین نام دارد. غلاف میلین به انتقال پیام بین سلول‌های عصبی کمک می‌کند، اما در بیماری ام‌اس غلاف میلین توسط دستگاه ایمنی تخریب می‌شود.

این تخریب می‌تواند تخریب سطحی قابل ترمیم یا تخریب کامل غلاف میلین باشد. به‌همین دلیل است که بیماری ام‌اس، طیف گسترده‌ای از علائم دارد و روند پیشرفت بیماری ام‌اس در هر بیمار، متفاوت است. در بعضی از بیماران روند بیماری ام‌اس ثابت می‌ماند و در بعضی به‌مرور پیشرفت می‌کند.

علائم بیماری ام‌اس چیست؟

همان‌طور که گفتیم علائم ام‌اس گسترده بوده و بسته به ناحیه تخریب‌شده و میزان تخریب متغیر است. یک بیمار ام‌اس ممکن است فقط خستگی و بی‌حسی را تجربه کند و در یک بیمار دیگر، علائم تا اختلال جدی حرکتی پیش برود. شایع‌ترین نشانه‌های ام‌اس این موارد هستند:

نشانه‌های مربوط به چشم مثل تاری دید و دوبینی سرگیجه، عدم تعادل و اختلال در راه رفتن اسپاسم عضلانی یا دردهای شدید و بی‌دلیل عضله بی‌حسی، خواب‌رفتگی و ضعف عضلات احساس خستگی تشنج، سردرد، ویرش مو، خارش اختلالات کارکرد جنسی، دستگاه گوارش و مثانه اختلالات احساسی، شناختی و حافظه افسردگی

همچنین اختلالات با شیوع کم‌تر شامل اختلال در صحبت کردن و اختلال تنفسی

البته این علائم باید مستمر اتفاق بیفتند و حداقل تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشند. در این صورت حتماً باید به پزشکمان مراجعه کنیم. مشاهدهٔ صرف این نشانه‌ها به معنی این نیست که صد درصد مبتلا به بیماری ام‌اس هستیم. گاهی این علائم در افراد سالم هم دیده می‌شود. پس بهترین کار این است که نشانه‌های ام‌اس را جدی بگیریم، اما خودمان نترسیم و ندوزیم، بلکه به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنیم.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ام‌اس هستند؟

در ایران به‌طور متوسط از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۲۰ الی ۶۰ نفر به بیماری ام‌اس مبتلا هستند. سن شایع ابتلا به این بیماری متأسفانه بین ۲۰–۴۰ سال است. همین‌طور شیوع این بیماری در زنان ۲–۳ برابر مردان است.