



تاریخ	۹
اردیبهشت	۱۴۰۳
یکشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: بیماری ای ال اس (ALS)

### سلامت



صفحه	۶
شماره	۳۹۰۳
سال	سی ام

### بیماری ای ال اس (ALS) یا تخریب کننده عصبی چیست؟ دکتر هیوا امجدی



ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک) که به بیماری لو گرینگ نیز شهرت دارد، یک بیماری تخریب کننده عصبی پیش‌رونده محسوب می‌شود که بر روی سلول‌های عصبی مغز و نخاع تأثیر می‌گذارد و باعث ضعف عضلانی، مشکل در گفتار و بلع و در نهایت فلج و نارسایی تنفسی می‌شود. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما درمان‌ها می‌توانند به مدیریت علائم کمک کنند.

**آشنایی با بیماری ای ال اس (ALS)**  
اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) که به عنوان بیماری لو گرینگ نیز شهرت دارد، نوعی بیماری پیش‌رونده عصبی است که سلول‌های عصبی مغز و نخاع را درگیر خود می‌کند. این بیماری باعث مرگ نورون‌های حرکتی می‌شود که مسئول کنترل حرکت ارادی عضلات هستند، در نتیجه، افراد مبتلا به این اختلال دچار ضعف عضلانی، به ویژه در بازوها و پاها، مشکل در گفتار و بلع، گرفتگی و انقباض عضلانی و در نهایت فلج و نارسایی تنفسی می‌شوند.

علت این بیماری به طور کامل شناخته نشده است، اما اعتقاد بر این است که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. در حال حاضر هیچ درمانی برای ALS وجود ندارد، اما درمان‌ها می‌توانند به مدیریت علائم کمک کنند، مانند داروهایی برای کاهش گرفتگی و سستی عضلات. در برخی موارد، افراد ممکن است از وسایل کمکی مانند صندلی چرخ‌دار یا دستگاه‌های ایجاد کننده گفتار نیز بهره‌مند شوند.

**علائم ALS** می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و ممکن است با سرعت‌های متفاوتی پیشرفت کند. این بیماری هم برای افراد مبتلا به این بیماری و هم برای مراقبان آنها می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما منابعی برای کمک به مدیریت جنبه‌های فیزیکی، عاطفی و مالی زندگی با ALS وجود دارد.

**علائم بیماری ای ال اس ALS**  
در اینجا به بیان علائم و نشانه‌های ALS، از جمله علل آن و نحوه مدیریت آنها می‌پردازیم.

**ضعف و آتروفی عضلانی**  
یکی از شایع‌ترین علائم اولیه ای ال اس ضعف عضلانی به خصوص در بازوها و پاها است. این مورد می‌تواند منجر به مشکلاتی در انجام کارهای حرکتی ظریف مانند بستن دکمه‌های لباس یا نگه داشتن ظروف شود. با پیشرفت بیماری، آتروفی عضلانی (انقباض) می‌تواند رخ دهد که منجر به ضعف بیشتر و از دست دادن عملکرد می‌شود.

**مشکل در گفتار و بلع**  
ALS می‌تواند ماهیچه‌های درگیر در گفتار و بلع را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به اختلال در گفتار، مشکل در بیان و مشکل در بلع شود. این می‌تواند منجر به خفگی، اسپاسمیون و سوء تغذیه شود.

**گرفتگی عضلات و اسپاسم**  
افراد مبتلا به ای ال اس ممکن است گرفتگی عضلانی و اسپاسم (سفتی) را تجربه کنند که می‌تواند دردناک باشد و بر تحرک تأثیر بگذارد.

**عوارض تنفسی**  
با پیشرفت بیماری، افراد مبتلا به این بیماری ممکن است عوارض تنفسی مانند تنگی نفس، مشکل در تنفس و نارسایی تنفسی را تجربه کنند.

**تغییرات شناختی و رفتاری**  
در برخی موارد، ALS همچنین می‌تواند باعث تغییرات شناختی و رفتاری مانند مشکل در عملکرد اجرایی، تصمیم‌گیری و تنظیم هیجانی شود. به طور کلی، علائم و نشانه‌های ای ال اس می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و ممکن است با سرعت‌های متفاوتی پیشرفت کند. در حال حاضر هیچ درمانی برای ALS وجود ندارد، اما برخی درمان‌ها می‌توانند به مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کنند. افراد مبتلا به ای ال اس باید از نزدیک با پزشک متخصص مغز و اعصاب برای ایجاد یک برنامه درمانی که نیازها و اهداف خاص آنها را برطرف می‌کند، همکاری کنند.

**امید به زندگی برای فرد مبتلا به ALS چقدر است؟**  
امید به زندگی برای افراد مبتلا به اسکلروز جانبی آمیوتروفیک بسته به عوامل مختلفی مانند سن در شروع، سرعت پیشرفت بیماری و علائم خاص تجربه شده بسیار متفاوت است. به طور متوسط، افراد مبتلا به اسکلروز جانبی آمیوتروفیک ۲ تا ۵ سال پس از شروع علائم زندگی می‌کنند، اگر چه برخی ممکن است بیشتر عمر کنند. به طور تقریبی ۱۰٪ از افراد مبتلا به ALS بیش از ۱۰ سال زنده می‌مانند و برخی از موارد بقای طولانی مدت ۲۰ سال یا بیشتر طول می‌کشد، با این حال، این موارد نادر هستند و اغلب با پیشرفت آهسته بیماری همراه هستند.

توجه به این نکته مهم است که اگر چه در حال حاضر هیچ درمانی قطعی برای این بیماری وجود ندارد، برخی درمان‌ها می‌توانند به مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کنند. برای افراد مبتلا به ALS ضروری است که از نزدیک با پزشک متخصص مغز و اعصاب برای ایجاد یک برنامه درمانی که نیازها و اهداف خاص آنها را برطرف می‌کند، همکاری کنند. مراقبت تسکینی و خدمات حمایتی همچنین می‌تواند به مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به ALS و خانواده‌هایشان کمک کند.

**چه عواملی می‌توانند بر میزان پیشرفت بیماری تأثیر بگذارند؟**  
سرعت پیشرفت بیماری در ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک) می‌تواند به طور گسترده‌ای بین افراد متفاوت باشد. عوامل متعددی می‌توانند بر سرعت پیشرفت بیماری تأثیر بگذارند.

### بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس چیست؟

بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس (Amyotrophic Lateral Sclerosis یا ALS) یک بیماری پیش‌رونده سیستم عصبی است که به نام اسکلروز جانبی آمیوتروفیک نیز شناخته می‌شود. این بیماری سلول‌های عصبی مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث از دست دادن کنترل عضلانی می‌شود. بیماری ALS به نام بیماری لو گرینگ، بازیکن بیسبال که نخستین بار به این بیماری دچار شد نیز نامیده می‌شود. علائم این بیماری نادر، اغلب با انقباض عضلانی و ضعف در اندام یا گفتار نامفهوم شروع می‌شود. در نهایت، ALS بر کنترل ماهیچه‌های

در سال ۱۹۹۳، دانشمندان با حمایت موسسه ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی (NINDS) کشف کردند که جهش در ژن SOD1 با برخی از موارد آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس خانوادگی مرتبط است. از آن زمان، بیش از دوازده جهش ژنتیکی دیگر شناسایی شده است که بسیاری از آنها از طریق تحقیقات پشتیبانی شده توسط NINDS هستند. تحقیقات روی جهش‌های ژنی خاص نشان می‌دهد که تغییرات در پردازش مولکول‌های RNA ممکن است منجر به تخریب نورون‌های حرکتی می‌شود. در واقع نقص در مولکول RNA باعث اختلال در پروتئین سازی در بدن می‌شود که همین موضوع می‌تواند احتمال ابتلا به ALS را افزایش دهد.

**فاکتورهای محیطی در ابتلا به ALS**  
محققان در حال بررسی تأثیر عوامل محیطی مانند قرار گرفتن در معرض عوامل سمی یا عفونی، ویروس‌ها، آسیب‌های فیزیکی، رژیم غذایی و عوامل رفتاری و محیطی هستند. به عنوان مثال، قرار گرفتن در معرض سموم در طول جنگ، یا فعالیت بدنی شدید، دلایل احتمالی این است که چرا برخی از جانبازان و ورزشکاران ممکن است در معرض خطر ابتلا به ALS (آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس) باشند. تحقیقات در حال انجام نشان می‌دهد که برخی از عوامل مانند سیگار کشیدن نیز در ایجاد یا پیشرفت این بیماری دخیل هستند.

**علائم بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس**  
علائم بیمار اسکلروز ممکن است آتقدر خفیف باشد که قابل تشخیص نباشند، اما به تدریج این علائم به ضعف یا آتروفی آشکار تبدیل می‌شوند. علائم اولیه بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس عبارتند از:

**گرفتگی عضلات**  
مشکلات تنفسی  
ضعف عضلانی که بازو، ساق، پا، گردن یا دیافراگم را تحت تأثیر قرار می‌دهد  
گفتار نامفهوم و اختلال در تکلم



مشکل در جویدن یا بلعیدن  
با پیشرفت ALS، ضعف عضلانی و آتروفی به سایر قسمت های بدن سرایت می‌کند. افراد ممکن است دچار مشکلاتی در حرکت، بلع (دیسفاژی)، صحبت کردن یا تشکیل کلمات (دیس آرتری) و تنگی نفس شوند. اگرچه توالی علائم در حال ظهور و سرعت پیشرفت بیماری می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، در نهایت افراد نمی‌توانند بایستند یا راه بروند، به تنهایی از رختخواب بیرون بیایند یا از دست ها و بازوهای خود استفاده کنند.

افراد مبتلا به ALS معمولاً در بلع و جویدن غذا مشکل دارند که خوردن غذا را سخت می‌کند. این افراد معمولاً سوخت و ساز بیشتری دارند. با توجه به این عوامل، افراد مبتلا به ALS و ممکن است دچار سوءتغذیه یا کاهش وزن شدید شوند.

از آنجایی که افراد مبتلا به ALS معمولاً توانایی تفکر، حل مسئله و درک بسیار بالایی دارند، با گذشت زمان دچار اختلالات عصبی، افسردگی و اضطراب می‌شوند. شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد برخی بیماران ALS حتی ممکن است در طول زمان دچار نوعی زوال عقل شوند.

### تشخیصی ساده تر بیمار آل اس دکتر امین اظهري



دانشمندان سوئدی به روشی دست یافته اند که در آن می توان با استفاده از آزمایش خون، بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروزیس (ای ال اس) را به طور آسان تر و در مراحل ابتدایی تری تشخیص داد. در این روش سطح خونی ماده ای خاص در خون افراد سنجیده می شود که غلظت آن بر اساس نوع بیماری تغییر می کند.

بیماری آل اس شایع ترین بیماری نورون حرکتی می باشد که باعث از بین رفتن سلول های عصبی در مغز و نخاع شده که نتیجه آن آتروفی (لاغری) و ضعف عضلانی پیشرونده خواهد بود. متأسفانه اغلب مبتلایان در فاصله ۲ تا ۴ سال از شروع علائم از دنیا می روند هرچند در موارد ندری ممکن است فرد تا ۱۰ سال بعد باقی بماند. جهش های ژنتیکی متعددی برای بیماری شناخته شده است. اما درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. داروهای موجود در صورتی که در مراحل اولیه تجویز شوند می توانند بقای بیماران را قدری طولانی تر کنند. در حال حاضر تشخیص این بیماری به خصوص در مراحل اولیه دشوار است. حتی با بررسی های طولانی ممکن است بیماری به خصوص در مراحل اولیه با سایر بیماری های با علائم مشابه اشتباه گرفته شود.

با کتاید اصلی پژوهش صورت گرفته پروتئین های خاصی در سلول های عصبی به نام نوروفیلانت می باشد. پژوهشگران سوئدی نشان می دهد

فرماندهی انتظامی استان فارس  
معاونت فرهنگی واجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

## دختر بچه‌ها را چطور با حجاب آشنا کنیم؟

**برای رعایت حجاب به او هدیه دهید**

**حجاب را به زبان ساده برای او توضیح دهید**

**از کتاب داستان‌هایی با موضوع حجاب کمک بگیرید**

**با همکاری هم برای عروسکها لباس و روسری درست کنید**

**با دوستانی معاشرت کنید که با شما هم عقیده اند**

**روسی و مقنعه های رنگارنگ بپوشان**

**در جمع او را به خاطر پوشش تشویق کنید**

**برای آشنایی از ۳ اسلای روسری یا چادر نماز تراختیارش بگذارید**

**با زور و بداخلاقی کودکان را از حجاب دلزده نکنیم**

**سوالات ذهنی او را بی جواب نگذارید**

**قصه زندگی زنان قهرمان اسلام را برایشان تعریف کنید**

**رعایت حجاب را برای او راحت و پیش پا افتاده تعریف کنید**

**یک جشن تکلیف به پاماندی در خاطرش بسازید**

**برای خرید لباس و پوشش از او نظر بخواهید**