



عنوان ۵۸

نکات آموزشی برای بیماران ام اس



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به آن به اختصار ام اس گفته می شود یک بیماری مزمن دستگاه عصب مرکزی (مغز و نخاع) میباشد..

علائم:

بعضی از علائم اولیه خاص بیماران ام اس عبارتند از:

- اختلالات بینایی شامل کوری، دید دوگانه و اختلال در تنظیم دید - در در قسمت های مختلف بدن - بی اختیاری ادراری - ضعف و بیحسی

- لرزش بدن - و خستگی به خصوص در هوای گرم - گرفتگی عضلات - و سرگیجه و - اختلال در تعادل بدن و - فلج - مشکلات شناختی شامل اختلال در حافظه و اختلال در تمرکز فکرو - افسردگی - و تغییرات خلق و حالات پرخاشگرانه.

### روند تشخیص:

اولین گام در روند تشخیص بیمار ام اس آن است که پزشک از بیمار شرح حال کامل بگیرد و بفهمد که چه بیماریهایی در سایر افراد خانواده وجود دارد و این که اولین علائم بیماری از چه موقع شروع شده است. همچنین پزشک برای بیمار درخواست آزمایش خون می کند تا وجود بیماریهایی مثل دیابت و یا بیماری تیروئید را رد نماید زیرا علائم عصبی این بیماریها نیز میتواند شبیه بیماری ام اس باشد. سپس از بیمار نوار قلب گرفته می شود و آزمایشهایی نیز برای بررسی حافظه و قدرت تفکر بیمار انجام می شود تا تشخیص رابیشتر مسجل نماید. همین که پزشک تقریباً مطمئن شده که مشکل بیمار در سیستم عصبی مرکزی اش می باشد، با استفاده از ام آر آی میتوان تشخیص راقطعی نمود.

### علل بروز ام اس:

گرچه امروزه پزشکان روشهای متعدد و قابل اطمینان برای تشخیص بیماری ام اس در اختیار دارند، اما هنوز کسی نمیداند که علت ایجاد این بیماری چه چیزی است. بیشتر تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که چندین

عامل با همکاری یکدیگر موجب بروز این بیماری می شوند که عبارتند از:

اختلال در سیستم ایمنی بدن، وراثت و بعضی از عوامل محیطی مثل ابتلاء قبلی به عفونتهای ویروسی.

موقعیت محل جغرافیایی که افراد در آن زندگی می کنند و اثرات بعضی از هورمون ها در بدن نیز بعنوان عواملی که می توانند باعث بروز بیماری شوند مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته اند.

### درمان دارویی:

گرچه در حال حاضر هیچگونه درمان قطعی برای بیمار ام اس وجود ندارد، اما تحقیقات دانشمندان باعث پیدا شدن دارو ها و درمان هایی شده است که موجب کند شدن روند بیماری میشود و به بیمار کمک میکند که با علائم و مشکلات بیماری اش بهتر کنار بیاید.

### درمانهای مکمل:

داروهایی که برای درمان علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری ام اس استفاده می شوند در اکثر موارد تنها درمان مورد نیاز نمی باشند و به درمان های دیگر و همچنین توانبخشی و اقدامات حمایتی نیز نیاز دارند.

بسیاری از بیماران همچنین به فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و مشاوره روان پزشکی نیاز دارند.

- فیزیوتراپی: بعد از یک حمله حاد ام اس از فیزیوتراپی برای به دست آوردن عملکرد اولیه عضلات استفاده میشود. انجام بعضی تمرینات ورزشی و استفاده از تحریکات الکتریکی برای افزایش قدرت و توانایی حرکات در این موارد توصیه میگردد.

- کاردرمانی: در کاردرمانی به بیمار کمک می شود که مشکلات موجود در انجام کارهای روزمره اش را به نحو مناسبی اصلاح نماید. به عنوان مثال به بیمار توصیه میشود که از وسایل خاصی استفاده نماید مثل کمک از برس های مخصوص. همچنین گاهی اوقات درمانگر به خانواده بیمار توصیه میکند که با ایجاد تغییراتی در خانه یا محل کار بیمار به وی کمک کنند تا راحت تر زندگی کند.

بسیاری از بیماران مبتلابه ام اس که دچار سرگیجه و یا ضعف هستند نیاز به استفاده از توالت های مخصوص، میله های مخصوص گرفتن و ریل های محافظ در حمام دارند.

- گفتاردرمانی: بسیاری از بیماران مبتلابه ام اس نیاز به گفتاردرمانی دارند زیرا اختلال در صحبت کردن طبیعی آنها باعث می شود که کلماتی که بکار میبرند نامفهوم بوده و با توجه به این که فاصله بین کلمات طولانی شده در نتیجه بریده بریده حرف بزنند.

متخصصین گفتاردرمانی مشکل خاص هر بیمار را ابتدا ارزیابی نموده و به او کمک مینمایند تا یاد بگیرد که طوری حرف بزند که فهمیدن آن راحت تر باشد. همچنین برخی از تمرینات گفتاردرمانی برای بیمارانی که مشکل بلع دارند نیز سودمند است.

- مشاوره روانپزشکی: اشکال در کنار آمدن با بیماریهایی مثل ام اس منجر به بروز افسردگی و سایر اختلالات روانی میشود. بنابراین بیمار نیاز به مشاوره باروانپزشک و در صورت لزوم استفاده از دارو برای رفع این مشکلات خواهد داشت.

## زندگی با ام اس:

به غیر از احتمال از دست دادن شغل به خاطر محدودیتهای حرکتی که در این بیماری وجود دارد، بیماران مبتلابه ام اس مجبور هستند که تغییرات زیادی را در نحوه زندگی خود ایجاد کنند. بسیاری از افراد وقتی تشخیص داده شده که مبتلابه ام اس هستند، دست از فعالیتهای روزمره و طبیعی خود برمی دارند در حالی که متخصصین معتقدند که ایجاد روحیه مثبت، انجام فعالیتهای ورزشی منظم در هوای خنک و تقویت ارتباطات شخصی بیمار با افراد خانواده و دوستانش میتواند عوامل مهمی در کنار آمدن با بیماری و سبب ایجاد وضعیت بهتر در زندگی بیمار باشند.