

## ام اس در فصل های سرد سال

بعد از گرمای تابستان، دمای سرد در پاییز و زمستان می تواند به بدن شوک وارد کند. افت دما علایم بیماری ام اس را بدتر می کند. در دمای سرد، حرکت دادن اعضای بدن سخت تر و گرفتگی عضلات بیشتر می شود. در صورت بدتر شدن علایم که اغلب برای مدت کوتاهی است، می توانید با رعایت چند نکته به شرح زیر، خود را گرم نگه دارید:

- کمی فعالیت بدنی مانند راه رفتن یا ورزش های کششی انجام دهید تا انرژی بسوزانید و گرم شوید.
- لباس زیاد بپوشید: برای مقابله با سرما ، از دستکش ، کلاه، جوراب ضخیم و چکمه هایی که از داخل لایه پشمی دارد، استفاده کنید.
- دست ها و پاها را گرم نگه دارید: پزشکان معتقدند، ام اس باعث می شود رگ های خون دست و پا به دمای سرد واکنش زیادی نشان دهد. احتمال این هم وجود دارد که به بیماری رینود که طی آن قسمت هایی از بدن مانند انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوش ها بی حس و سرد می شود مبتلا شوید. در رینود عروق خونی انگشتان دست و پا، بی حس و گوش در گیر می شود. برای مقابله با سرما دست ها و پاها را گرم نگه دارید. اما از گذاشتن کیسه گرم روی پوست بپرهیزید زیرا احتمال تاول زدن وجود دارد.
- غذا و نوشیدنی گرم میل کنید: از این طریق قسمت داخل بدن نیز گرم می شود.
- خود را در معرض نور خورشید قرار دهید: علاوه بر این که به بدن شما گرما می رسد و تاثیر مثبتی بر خلق و خوی گذارد، بدن ویتامین D لازم را نیز دریافت خواهد کرد.

نگاتی در باره «ام اس» که جزو بیماری های ناتوان کننده محسوب می شود اما...

## می توان «ام اس» را ناتوان کرد

ام اس را جزو بیماری های ناتوان کننده تقسیم بندی می کنند. البته این برداشت بستگی زیادی به شرایط بیمار دارد چون این انگیزه و روحیه بیمارآن است که خود ام اس را ناتوان می کند؛ روحیه ای که این روزها خوشبختانه در بیشتر افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد. در حالی که آمارها حکایت از آن دارد که میزان شیوع آن در کشور ما افزایش یافته است (حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار نفر)، گفته می شود ام اس بیماری جوامع صنعتی است و رابطه معناداری بین مدرن شدن جوامع با میزان شیوع آن وجود دارد؛ از آن جا که میزان ابتلا ی زنان به این بیماری بیشتر از مردان است. این نتیجه را می گیرم که پیامدهای بیماری زای سبک زندگی مدرن یا به عبارتی زندگی صنعتی در خصوص ابتلا به ام اس برای زنان بیشتر است. بیمار مبتلا به ام اس باید بر حسب شدت بیماری از خفیف تا شدید، داروهای متنوعی مصرف کند که به نوبه خود عوارض خاصی نیز به همراه دارد. از آن جا که هنوز علت مشخصی برای بیماری بیان نشده است، نمی توان به طور دقیق راهکارهای پیشگیری از آن را بیان کرد؛ اما به طور کلی استرس، دخانیات و آلودگی ها جزو جدایی ناپذیر عوامل ایجاد بیماری هاست. بیمار مبتلا به ام اس ناخواسته در گیر مشکلاتی می شود که در پرونده امروز به بررسی بخشی از ابعاد آن پرداخته ایم. این پرونده را بخوانید تا با این بیماری و راه های درمان و پیشگیری اش آشنا شوید.

## علایم اولیه و هشدار دهنده بیماری ام اس

می شود. علایم آن عبارت است از:

- سختی در حفظ تعادل
- مشکل در راه رفتن (در طرز راه رفتن تغییری ایجاد می شود)

### علایم دیگر:

- علایم اولیه بستگی دارد به این که کدام بخش از سیستم عصبی تحت تاثیر قرار گرفته است که عبارت است از:
- افسردگی
- مشکلات مثانه و روده بزرگ
- سرگیجه
- درد

### علایمی را که دارید با پزشک در میان بگذارید:

- در صورت داشتن یک یا بیش از یک علامت شایع این بیماری، به احتمال زیاد پزشک آزمایش های زیر را توصیه خواهد کرد:
- آزمایش خون برای یافتن علایم دیگری مربوط به بیماری مانند بیماری لایم.
- آزمایش برای اندازه گیری سرعت سیگنال های عصبی
- عکس MRI تا پزشک بتواند قسمت آسیب دیده مغز را کنترل کند.
- معاینه ستون فقرات برای کنترل مایعانی که در مغز و ستون فقرات جریان دارد. این معاینه می تواند نشان دهد که سیستم ایمنی شما به سیستم عصب آسیب می رساند و این دقیقاً چیزی است که در بیماری ام اس اتفاق می افتد.

### احساس های عجیب:

- علایم دیگری که ممکن است بروز کند، احساس غیرعادی و عجیب در اطراف بدن است از جمله:
- احساس شوک الکتریکی مانند هنگام حرکت دادن سرو گردن. این احساس ممکن است از ستون فقرات به دست ها یا پاها نیز منتقل شود.
- بی حسی، غالباً در صورت
- احساس سوزن سوزن شدن
- خارش شدید
- احساس تنگی یا ورم

### خستگی مفرط:

- ممکن است حتی اگر فعالیت زیادی هم نداشته باشید احساس خستگی کنید. ممکن است به محض این که صبح از خواب بیدار می شوید هم احساس خستگی کنید.

### مشکل قلبی:

- ممکن است هنگام ورزش کردن، به محض گرم شدن بدن دچار ضعف و خستگی شوید یا در کنترل کردن برخی از قسمت های بدن مانند کف پا یا پا پس از گرم شدن دچار مشکل شوید که با استراحت کردن و خنک شدن بدن این علایم از بین می رود.

### مشکل در راه رفتن:

- ام اس در حفظ تعادل، مشکل ایجاد می کند در نتیجه راه رفتن دشوار

**مترجم- علیرضا؛** در بیماری ام اس سیستم ایمنی به سیستم مرکزی عصب حمله ور می شود و روی مغز، ستون فقرات و عصب های چشم تاثیر می گذارد. علایم آن متفاوت است و در نتیجه گاهی تشخیص دادن این بیماری کمی سخت می شود. گاهی فرد دچار علایمی می شود و بعد از ماه ها یا سال ها علایم کاملاً متفاوتی در او بروز می کند بدون این که بداند که همه این علایم باهم ارتباط دارند. در یک مطالعه بین داوطلبان مشخص شد، به طور میانگین بین اولین علایم بیماری و تشخیص بیماری ۷ سال فاصله است. بنابراین بهتر است با علایم شایع و اولیه بیماری ام اس به نقل از سایت Web Md، آشنا شوید.

### مشکلات بینایی

- برای بسیاری از افراد، اولین علامت بیماری در چشم آنان ظاهر می شود. این بیماری به طور عمده به عصبی که چشم را به مغز وصل می کند، آسیب می رساند. معمولاً این حالت فقط روی یک چشم تاثیر می گذارد، اما در موارد نادری هر دو چشم را در گیر می کند. علایم این ناراحتی عبارت است از:
- تاری دید، رنگ هایی که کدر به نظر می آید، درد در چشم به ویژه هنگام حرکت دادن.
- اگرچه این علایم طی چند هفته یا چند ماه خود به خود برطرف می شود اما در صورت بروز آن به پزشک مراجعه کنید.
- مشکلات دیگر بیماری چشمی مربوط به ام اس دوبینی و حرکت غیر ارادی چشم هاست.

در گفت وگو با بیمار مبتلا به ام اس مطرح شد

### استرس دشمن بیمار مبتلا به ام اس

**مهین رضانی** - اوبعد از تصادفی که در تابستان ۱۳۸۸ برایش اتفاق می افتد به بیمارستان امدادی مشهد منتقل می شود و پزشک با انجام "ام آرای" با مشکوک شدن به علایمی اعلام می کند که او باید مدت بیشتری در بیمارستان بماند تا آزمایش های تکمیلی انجام شود اما با رضایت خانواده به منزل منتقل می شود. از آن به بعد به فاصله چند ماه، دیگر تشخیص پله ها برایش مشکل می شود تا اردیبهشت سال بعد که هم زمان با امتحانات دانشگاه و انجام کارهای تحقیقی برای دانشجویان، متوجه می شود هر دو چشمش تار شده است. با مادر به پزشک مراجعه می کند و با تشخیص آستیگماتیسم هر دو چشم مجبور می شود از عینک استفاده کند اما باز هم مشککش کمتر نمی شود و همچنان از درد و تاری دید رنج می برد. بدون بازگو کردن این قضیه به کارش ادامه می دهد تا احساس درد شدید طاقش را طاق می کند. چشم راستش بعد از ۲ تا ۳ روز خوب می شود اما درد چشم چپ همچنان ادامه دارد و بینایی اش به شدت کاهش می یابد. با مراجعه به بیمارستان تخصصی چشم و انجام معاینه دقیق میدان دید، پزشک مشکوک می شود اما بیماری اش را به وی نمی گوید تا روز بعد و معاینه دقیق تر که پزشک از مشکوک شدن به ابتلا ی او به ام اس خبر می دهد و وی را به متخصص مغز و اعصاب معرفی می کند . حالا سال ها از ابتلا ی او به ام اس گذشته و آن قدر در باره این بیماری اطلاعات جمع کرده است که به قول معروف یک متخصص است. از تقسیم بندی بیماری اش می گوید که از خفیف تا شدید است.

### درد دل های یک بیمار

این مبتلا به ام اس معتقد است: «بیماران مبتلا به ام اس مشکلات زیادی دارند اما در کنار همه مشکلات، سوالات بی ارتباطی که می شود از آن دهنده است چون اوزمانی که برای تقاضای کار مراجعه می کند، جوابی که می دهند این است که چون شما دچار غمی می شوید از شما دعوت به همکاری نمی شود یا برای ادواج از سوال می شود که تشخیص هم می کند یا نه و... این ها همه از بی اطلاعی است. در حالی که بیماری خفیف و شدید است و تنها بیماران ام اس که عوارض شان شدید است به چشم مردم می آیند چه بسایک نفر ممکن است بعد از یک حمله تا مدت ها دچار مشکل نشود.»

### استرس دشمن درجه یک ام اس

استرس بیشتر از موارد دیگر زمینه حمله های بعدی بیماران را فراهم می کند. او می گوید: «هیچ چیز حتی رژیم غذایی، آلودگی هوا و... به اندازه استرس نمی تواند در وخامت حال بیماران مبتلا بیفزاید. به عنوان نمونه چند هفته پیش برای من مشکلی پیش آمد و استرس زیادی را متحمل شدم.»

### داروها بیمه است اما باز هم هزینه زیادی را باید پرداخت کرد

او می گوید: «مشکل دیگر بیماران ام اس این است که به محض این که داروی ایرانی جدید به بازار می آید مسئولان بدون توجه به وضعیت بیمار تاکید به مصرف آن می کنند، علاوه بر این اختلاف قیمت بین داروی داخلی و خارجی وجود دارد در حالی که تغییر دارو برای ما عوارضی به دنبال دارد که نباید از آن غفلت کرد. ما هر ۶ ماه یک بار باید آزمایش کبد انجام بدهیم تا اگر دارو عوارضی داشته باشد با نظر پزشک تغییر کند. بنابراین بهتر است همه داروها به قیمت یکسان در اختیار بیماران قرار بگیرد، تا بتوانیم هر کدام را که سازگاری بیشتری دارد، انتخاب کنیم.» او با انجمن دیابت مشهد همکاری می کند و از خدمات انجمن راضی است، می گوید: «انجمن ام اس خدمات مناسبی را به بیماران ارائه می دهد از جمله تخفیف قبض برق، مالیات و... از دیگر کمک های انجمن ارائه خدمات پرستاری است زیرا تزریق دارو بعد از مدتی باعث بروز مشکلاتی در وضعیت بیماران می شود. از طرفی اگر قرار باشد این هزینه را بیمار بپردازد به مشکلاتشان اضافه می شود بنابراین ارائه خدمات تزریقی جزو نیازهای ضروری است.» اما از بعضی پیشنهاد های اجرا نشده گله مند است. پیشنهاد این بود که برای بیماران خاص من کارت مخصوص صادر شود تا خدمات به صورت نیمه بها محاسبه شود. اما مسئولان هیچ اقدامی انجام نداده اند. بیماران ام اس و مجموع همه معلولان جسمی حرکتی برای تردد در سطح شهر مشکل دارند حتی در مسیری که می خواهند به انجمن مراجعه کنند، همه جا پله است و این وضعیت میلمان شهری، بیماران را با مشکلات زیادی مواجه می سازد. او می گوید: به همه این ها اضافه کنید برنامه سازی صدا و سیما و رسانه ها از جمله فیلم هایی که ساخته می شود و در آن اوج ناتوانی بیماران خاص را نشان می دهد. این شیوه نشان دادن مشکلات نگرش مردم را نسبت به بیماران بدتر می کند. بیمار ام اس هم باید زندگی کند و برای آینده بهتر تلاش کند. ناتوان نیست اما نیاز به کمک بیشتری دارد همان طور که بسیاری از ما نیاز به کمک داریم.

## کتابی مناسب برای بیماران ام اس

به همت گروهی از پزشکان، متخصصان و پژوهشگران کشور مان در مرکز ام اس بیمارستان سینا، پژوهشی گسترده در باره شیوه های باز توانی ذهنی در بیماران مبتلا به ام اس انجام شد. این پژوهش بیش از پنج سال به طول انجامید و روش های باز توانی ذهنی و آزمون های متعدد شناختی و تمرین های حافظه و تمرکز روی صد بیمار مبتلا به ام اس پیگیری شد که نتایج آن در قالب کتابی دوجلدی با عنوان "باز توانی ذهنی در مبتلایان به ام اس" منتشر شده است. این کتاب حدود ۴۰۰ صفحه دارد و شامل تمرین های مهمی است که برای رفع بسیاری از عمده ترین مشکلات ذهنی بیماران مبتلا به ام اس طراحی شده است. براین اساس تمرین های این کتاب در رفع مشکلات مربوط به اختلالات شناختی و اجتماعی بیماران بسیار موثر است. این تمرین ها به تقویت پردازش اطلاعات و مهارت های اجرایی، تقویت توانایی تفکر و افزایش قدرت توجه و تمرکز، تقویت حافظه و بینایی و دقت منجر می شود. تمرین های کتاب بر اساس یک روند پلکانی و در مدت ۲۰ هفته است. به گزارش شرق برای انجام هر تمرین، زمان مشخصی در نظر گرفته شده و پرسش های هدفمندی طراحی شده است. هر تمرین به تقویت بخشی از توانایی های ذهنی اختصاص دارد. تمرین ها از ساده تا دشوار است و در نهایت بسیاری از توانایی های از دست رفته بیمار را بازی می گرداند. بیماران در صورت انجام تمرین ها، به درمان بسیاری از اختلالات شناختی و ذهنی دست می یابند.

## ام اس در زنان ۴ برابر مردان

دبیر علمی سیزدهمین کنگره ام اس ایران، از شیوع چهار برابری ام اس در زنان نسبت به مردان خبر داد و گفت: بیشترین آمار ام اس مربوط به تهران و اصفهان است. به گزارش مهر، دکتر عبدالرضا ناصر مقدسی افزود: بین ۷۰ تا ۸۰ هزار مبتلا به ام اس در کشور شناسایی شده اند و تعدادی هم ناشناخته مانده اند. وی با اعلام این که شیوع ام اس در سال های اخیر افزایش داشته است، ادامه داد: علت دقیق افزایش موارد ابتلا مشخص نیست اما می توان به کمبود ویتامین D، افزایش مصرف دخانیات به ویژه در بین زنان و عوامل ژنتیکی، اشاره کرد. مقدسی با انتقاد از فقر فرهنگی که درباره بیماری ام اس در کشور وجود دارد، گفت: آنچه بیش از بیماری ام اس مهم به نظر می رسد، باورهای نادرست درباره این بیماری است. وی با بیان این که «فوبیای» ام اس ترسناک تر از خود ام اس است، افزود: متأسفانه جامعه از فقر فرهنگی این بیماری بیشتر از خود بیماری رنج می برد. در حالی که همه پزشکان می دانند که این بیماری قابل کنترل است.

## بارداری از حمله «ام اس» پیشگیری می کند

زنان مبتلا به ام اس در دوران بارداری، به مصرف داروهای خود نیاز ندارند. سیر بیماری ام اس در آقایان و خانم ها متفاوت است و باید به در مان این بیماری در آقایان توجه ویژه ای کرد. دکتر محمد حسین حریرچیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: با توجه به اینکه ممکن است اختلالات و بیماری های دیگری نیز همزمان با ام اس متوجه بیماران شود، از همین رو بیماران ام اس در آقایان باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد. حریرچیان با بیان این که بیش از یک سوم آقایان مبتلا به ام اس فشار خون بالا دارند، افزود: فشار خون، دیابت، بیماری های گوارشی و روان پزشکی که در آقایان بیشتر شایع است، ممکن است همراه با بیماری ام اس، مشکلات بیشتری را برای آقایان به وجود بیاورد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه به موضوع بارداری در زنان مبتلا به ام اس اشاره کرد و گفت: در دوران بارداری به غیر از یک قلم دارو، دیگر داروهای ام اس نباید مصرف شود. حریرچیان با بیان اینکه بارداری باعث می شود از بروز یک حمله مجدد پیشگیری شود، تاکید کرد: در زنان باردار مبتلا به ام اس، خیلی نگران عود بیماری نیستیم. وی دلیل عود نکردن بیماری در دوران بارداری را تغییرات هورمونی عنوان کرد و گفت: در دوران بارداری معمولاً نیاز به دارو وجود ندارد. حریرچیان در ادامه اظهار کرد: البته متخصصان به هر بیمار مبتلا به ام اس اجازه بارداری نمی دهند و بیماران باید قبل از بارداری با پزشک مربوطه مشورت کنند.