



اندیشه ما، سلامت شما

بیماری ام. اس

ام. اس یک بیماری اتوایمیون است بدین معنا که سیستم ایمنی بدن به بافت‌های خودش حمله می‌کند. چنین فرایندی باعث از بین رفتن غشاء چربی محافظی که فیبرهای عصبی مغز و نخاع را پوشانده، می‌شود. زمانیکه میلین آسیب می‌بیند، پیغام صادره در طول آن عصب متوقف شده و یا به کندی منتقل می‌شود و نهایتاً تحلیل غیرقابل برگشت اعصاب اتفاق می‌افتد

نشانه‌ها؛ علائم متفاوتی بسته به محل اختلال عصب وجود دارد که عبارتند از:

- بی حسی و ضعف در یکی از دستها و پاها و یا هر دوی آنها
- کاهش دید و یا از دست‌دهی کامل بینایی
- دوبینی و یا تاری دید
- سوزش و درد در قسمت‌هایی از بدن
- احساس شوک الکتریکی
- لرزه، عدم هماهنگی و یا راه رفتن لرزان
- سرگیجه و خستگی

عوامل خطر:

- **سن:** اگرچه ام. اس در هر سنی اتفاق می‌افتد ولیکن به طور معمول در افراد سنین ۲۰ تا ۴۰ سال شایع‌تر است.
- **جنسیت:** احتمال ابتلا به ام. اس در زنان دو برابر مردان است.
- **وراثت:** ریسک ام. اس در افراد دارای سابقه خانوداگی این بیماری بیشتر است.
- **عفونت:** گونه‌هایی از ویروس‌ها با ام. اس در ارتباط هستند.
- **نژاد:** سفیدپوستان به ویژه خانواده‌هایی با نژاد اروپای شمالی، در بیشترین ریسک ابتلا به ام. اس قرار دارند.
- **عوامل جغرافیایی:** ام. اس در کشورهای با آب و هوای معتدل معمول‌تر است
- **سایر بیماری‌ها:** افراد در صورت ابتلا به یکی از بیماری‌های تیروئید، دیابت نوع ۱، بیماری روده تحریک‌پذیر ریسک افزایش یافته برای ابتلا به ام. اس خواهند داشت.

اقدامات موثر در تخفیف علائم ام. اس:

- **استراحت کافی؛** خستگی از علائم معمول ام. اس است و استراحت منجر به کاهش خستگی می‌شود.
- **ورزش؛** ورزش هوازی منظم باعث بهبود قدرت و تونوس عضلانی، ایجاد تعادل و هماهنگی و کمک به کاهش افسردگی می‌شود.
- **مراقبت از گرما؛** گرمای شدید می‌تواند منجر به تشدید علائم و ضعف عضلانی شود
- **کاهش دمای بدن؛** حمام ولرم یا سرد می‌تواند تسکین‌دهنده و آرام‌بخش باشد.
- **تنظیم یک رژیم غذایی متعادل و کامل؛** یک رژیم غذایی سالم و متعادل منجر به حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و درمان