



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین  
مرکز آموزشی درمانی ولایت

## ام اس (MS)



دفتر پرستاری  
واحد آموزش سلامت  
بازنگری بهار ۱۴۰۵

### عوارض احتمالی ام اس در طولانی مدت چیست؟

در صورت عدم درمان یا کنترل صحیح، ممکن است منجر به مشکلات زیر شود:

- ناتوانی‌های حرکتی (نیاز به ویلچر)
- اختلال در عملکرد شناختی (حافظه، تمرکز)
- اختلال عملکرد مثانه و روده
- افسردگی مزمن یا اضطراب
- از دست دادن شغل یا استقلال اجتماعی

### سوالات متداول

#### آیا ام اس ارثی است؟

به صورت مستقیم ارثی نیست. اما داشتن سابقه خانوادگی خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

#### آیا می‌تواند باعث مرگ شود؟

به طور مستقیم خیر. اما در صورت پیشرفت شدید و عوارض ناتوان کننده، ممکن است بر کیفیت و طول عمر اثر بگذارد.

#### آیا در زنان باردار بدتر می‌شود؟

در دوران بارداری معمولاً علائم کاهش می‌یابند، اما ممکن است پس از زایمان شدت پیدا کند.

#### آیا می‌توان با ام اس زندگی عادی داشت؟

بله، با درمان مناسب، بسیاری از مبتلایان می‌توانند کار، ازدواج و زندگی اجتماعی فعالی داشته باشند.

#### آیا ام اس قابل پیشگیری است؟

پیشگیری قطعی وجود ندارد، اما برخی اقدامات مانند حفظ سطح مناسب ویتامین D و عدم مصرف دخانیات می‌تواند خطر را کاهش دهد.

#### کلام آخر

بیماری ام اس یک اختلال عصبی خود ایمنی پیچیده است. اما با تشخیص به موقع، درمان مناسب و تغییر سبک زندگی، می‌توان آن را تا حد زیادی کنترل کرد. شناخت علائم، انتخاب مسیر درمانی درست و حمایت روانی می‌توانند کیفیت زندگی فرد مبتلا را به شکل چشمگیری بهبود دهند.

**پیشرونده اولیه:** بدون دوره‌های عود، از ابتدا سیر پیشرونده دارد. بیشتر در سنین بالاتر دیده می‌شود.

**خوش خیم:** علائم خفیف و با پیشرفت کند یا بدون پیشرفت قابل توجه در طول زمان.

### چه عواملی در بروز بیماری ام اس نقش دارند؟

اگرچه علت دقیق هنوز مشخص نیست، برخی عوامل خطر شناخته شده‌اند:

- ژنتیک
- عوامل محیطی مانند کمبود نور خورشید و سطح پایین ویتامین D
- عفونت‌های ویروسی، به خصوص ویروس EBV (اِپشتین-بار)
- خانم‌ها دو تا سه برابر بیشتر در معرض ابتلا هستند.
- مصرف دخانیات و رژیم‌های التهابی

### چه درمان‌هایی برای ام اس وجود دارد؟

در حال حاضر، درمان قطعی وجود ندارد. اما روش‌هایی برای کنترل آن موجود است.

**داروهای تعدیل کننده بیماری:** برای کاهش دفعات حملات و کاهش التهاب مغزی

**درمان علائم:** کنترل علائمی مانند: اسپاسم عضلانی، خستگی، افسردگی، بی‌اختیاری  
**درمان‌های اورژانسی (مانند حملات حاد):** تزریق کورتون برای کاهش التهاب در حملات شدید

### سبک زندگی مناسب برای افراد مبتلا به ام اس چیست؟

با وجود اینکه قابل درمان کامل نیست، تغییر در سبک زندگی می‌تواند تاثیر زیادی در کنترل آن داشته باشد.

### توصیه‌های مهم برای زندگی بهتر با ام اس:

- مصرف رژیم غذایی ضدالتهابی (سبزیجات، امگا ۳ و فیبر بالا)
- فعالیت فیزیکی منظم (مانند یوگا یا شنا با شدت ملایم)
- کنترل استرس (مراقبه، مدیتیشن و تنفس عمیق)
- ترک سیگار و خودداری از مصرف الکل
- خواب کافی و منظم

بیماری ام اس یک اختلال خودایمنی مزمن است که به سیستم عصبی مرکزی، شامل مغز و نخاع، حمله می‌کند. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به میلین (پوشش محافظ فیبرهای عصبی) آسیب می‌زند. این تخریب باعث اختلال در انتقال پیام‌های عصبی می‌شود. علائم ممکن است خفیف یا شدید، موقتی یا پایدار باشند. اگرچه این بیماری می‌تواند ناتوان‌کننده باشد، ولی در سال‌های اخیر، درمان‌های موثرتری برای کنترل آن در دسترس قرار گرفته‌اند.

### چه علائمی نشان می‌دهد که فرد ممکن است به ام اس مبتلا باشد؟

**علائم ام اس بسیار متنوع‌اند و به محل درگیری در سیستم عصبی بستگی دارند. برخی از شایع‌ترین علائم اولیه عبارتند از:**

- اختلال در بینایی: تاری دید، دوبینی یا درد چشم
- بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن: معمولاً در اندام‌ها یا صورت
- احساس خستگی مفرط: حتی بدون فعالیت بدنی
- مشکلات تعادلی و سرگیجه
- ضعف یا سفتی عضلات، به‌خصوص در پاها
- اختلال در حافظه یا تمرکز
- مشکلات مثانه یا روده

این علائم ممکن است برای مدتی ظاهر شده و سپس ناپدید شوند (عود و بهبود).

### ام اس چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص فرآیندی چند مرحله‌ای و دقیق است. هیچ آزمایش مشخصی برای تایید این بیماری وجود ندارد و معمولاً ترکیبی از معاینات فیزیکی و تصویربرداری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

### روش‌های اصلی تشخیص عبارتند از:

MRI ، آزمایش مایع مغزی-نخاعی (LP) ، بررسی سرعت پاسخ مغز به تحریکات بینایی یا صوتی ، معاینات نورولوژیک بالینی: بررسی تعادل، بینایی، حرکت و رفلکس‌ها.

### انواع مختلف ام اس کدامند و چه تفاوتی دارند؟

این بیماری در چهار نوع اصلی طبقه‌بندی می‌شود:

**عودکننده-فروکش کننده:** شایع‌ترین نوع (حدود ۸۵٪ موارد اولیه) علائم به طور دوره‌ای ظاهر می‌شوند و سپس بهبود می‌یابند.

**پیشرونده ثانویه:** مرحله‌ای که پس از نوع اولیه رخ می‌دهد. علائم به صورت پیشرونده بدون بهبودی کامل بدتر می‌شوند.