

ورزش‌های مناسب برای ام اس

ورزش درمانی در بیماری ام اس شامل تمریناتی برای تقویت عضلات و بهبود راه رفتن (نحوه راه رفتن) و تعادل و هماهنگی بیمار است. این ورزش کشش برای کمک به بیمار در حفظ تحرک و جلوگیری از اسپاسم عضلات را دربر می گیرد. بعضی از تمرینات ورزشی مفید در این زمینه را بشناسید:

● تمرینات استقامتی (هوازی)

برای بیمار مبتلا به ام اس، تهیه برنامه‌ای برای تمرین‌های ورزشی مرتب و افزایش فعالیت فیزیکی مؤثر است. هدف اولیه در نظر گرفتن تمرین‌های استقامتی، افزایش عملکرد فیزیکی و بهبود وضعیت سلامت است. کار با دوچرخه ثابت، راه رفتن، تمرین‌های هوازی با شدت کم روی صندلی یا در آب، انتخاب‌های خوبی هستند که با توجه به علاقه شخصی فرد و نوع و میزان مشکلات فیزیکی او انتخاب می شوند. بهترین ورزش برای بیمارانی که سن بالایی دارند و دچار تقایص حسی یا هستند، تمرین‌های هوازی در آب است. بهتر است این تمرین ها با شدت کم شروع و از یک صندلی برای حفظ تعادل هنگام ورزش استفاده شود؛ زیرا با توجه به اینکه یکی از علائم بیماری مشکلات تعادلی است، وجود صندلی و تکیه گاه در کنار فرد بیمار احساس امنیت بیشتری دارد.

● ورزش در آب

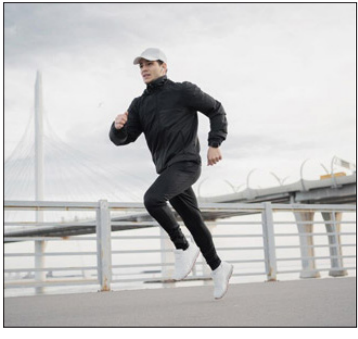
ورزش در آب برای بیماران مبتلا به ام اس بسیار مفید است. آب آنچه را که تخریب شده و از دست رفته بازمی گرداند اما به علت خصوصیات درمانی اش، قدرت استقامت و هماهنگی فرد را بهبود می بخشد. ورزش در آب یک محیط شناور و بی خطر برای این دسته از افراد ایجاد می کند. آب گرم (۳۰ درجه سانتی گراد) از سفتی عضلات می کاهد و این اجازه حرکت آسان تر را به بیمار می دهد. کار کردن در محیطی که آب تا سینه باشد باعث می شود که به علت شناوری، بدن وزن کمتری را متحمل شود و این موضوع کاهش سفتی در ساق پاها را در پی دارد و به راه رفتن کمک می کند. عدم فعالیت سریع منجر به از دست دادن تناسب بدن می شود که با تکرار تمرین ها در آب، آمادگی جسمانی و هماهنگی حرکات بدن بهبود می یابد.

● تمرینات قدرتی

ضعف عضلانی از شایع ترین علائم این بیماری است و معمولاً جزو علائم اولیه هم ذکر می شود. حداقل نیمی از افراد مبتلا، خستگی عضلانی را که «دیده خستگی حرکتی است، تجربه کرده اند. این ضعف عملکرد بیمار را تحت تأثیر قرار می دهد. به طور معمول پس از گذشت مدت زمانی، فرد به دلیل اینکه میزان خستگی بعد از انجام دادن کارها افزایش می یابد، در انجام فعالیت هایی مانند راه رفتن، بلندشدن از صندلی یا بالا رفتن از پله ها دچار مشکل می شود. گرچه افزایش قدرت به خودی خود در تغییر فرایند بیماری تأثیری ندارد اما تمرین های قدرتی می تواند از آتروفی عضلانی جلوگیری کند و ضعف را کاهش دهد. به طور کلی تمرین های قدرتی در گروه های بزرگ عضلانی در دو یا سه روز غیرمتوالی در سه ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۵، می توانند مؤثر باشند.

● تمرین های انعطاف پذیری

بهتر است حداکثر زمان حرکت های کششی در این گروه بیماران ۳۰ تا ۶۰ ثانیه باشد و سه تا پنج بار تکرار شود. البته گاهی انجام دادن حرکت های کششی در بیماران دچار گرفتگی عضلانی، به زمان بیشتری نیاز دارد. در چنین شرایطی یک حرکت کششی باید به مدت ۲۰ دقیقه تا یک ساعت اما با شدت کم انجام شود. در پایان نکته مهم این است که فعالیت های ورزشی در بیماران مبتلا به ام اس باید با احتیاط انجام گیرد.



ام اس

بیماری انقباض بافت های عصبی

انواع

دکتر رحیمی در مورد انواع ام اس یادآوری می کند: «شایع ترین نوع این بیماری، ام اس عودکننده است. در این عارضه فرد ممکن است ناگهان دچار حمله در یک چشم شود، طوری که چشم تار شده و دچار کاهش قدرت افتراق رنگ ها شود. این حمله به طور معمول دو هفته تا یک ماه طول می کشد و با مصرف کورتن بهبود می یابد. نوع دیگر ام اس پیش رونده اولیه است که از ابتدا سیر پیش رونده داشته و بهبود پیدا نخواهد کرد. در واقع حمله ها پشت سر هم رخ می دهد و هر بار نقص های جدیدی از خود باقی می گذارد. مدل پیش رونده ثانویه نوع دیگر ام اس است که در ابتدا به شکل عودکننده ظاهر پیدا می کند اما از یک نقطه به بعد دیگر بهبود پیدا نکرده و پیشرفت نمی کند. مورد بعدی پیش رونده عودکننده است که با یک شیب ملایم به طور دائم در حال پیشرفت است و حین پیشرفت فرد دچار حمله های متعدد خواهد شد.»

تشخیص

این متخصص مغز و اعصاب در مورد تشخیص بیماری یادشده توضیح می دهد: «معمولاً ما از آزمایش های مختلفی برای تأیید تشخیص این بیماری استفاده می کنیم که شامل سابقه پزشکی کامل فرد بیمار، معاینه فیزیکی، معاینه دقیق عصبی و سپس اسکن ام آر ای از مغز و نخاع برای بررسی وجود ضایعات نشانه بیماری ام اس هستند. همچنین نمونه برداری مایع مغزی نخاعی (پونکسیون کمری) برای بررسی مایع مغزی نخاعی از نظر پروتئین ها و سلول های التهابی مرتبط با ام اس و تست های پتانسیل برانگیخته که در آن ها با قراردادن الکترودهایی روی پوست و سیگنال های الکتریکی بدون درد، سرعت و دقت پاسخ سیستم عصبی به تحریک ها را بررسی می کنند. در بعضی موارد هم انجام آزمایش خون برای بررسی سایر بیماری هایی که ممکن است شبیه ام اس باشند انجام می شود.»

درمان

دکتر رحیمی با بیان این مطلب که در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد اضافه می کند: «علائم و مسیر درمان این بیماری را می توان به کمک دارو کنترل کرد و کاهش داد. درمان های ام اس به طور کلی به چهار دسته تقسیم می شوند؛ داروهایی که با هدف تغییر روند بیماری تجویز می شود، داروهای استروئیدی برای درمان حملات عود، داروهایی برای کمک به کم کردن علائم، درمان های دیگر و حمایت کلی برای به حداقل رساندن معلولیت.»



سیستم های بدن مانند سیستم تعادلی، حرکتی، عصبی، بینایی و شنوایی و حتی کنترل اسنکفتری را به عهده دارد. بنابراین در آسیب بافت های سفید مغز این قسمت ها دچار اختلال می شوند و برحسب اینکه کدام رشته ها دچار آسیب شده اند بیمار علائم متفاوتی دارد. نشانه های اولیه ام اس معمولاً از سن بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی ظاهر می شوند و ممکن است از فردی به فرد دیگر و در دوره های گوناگون بیماری متنوع باشند. این علائم عبارتند از: خواب رفتگی، بی حسی یا ضعف در یک یا چند عضو که معمولاً در یک طرف بدن به طور هم زمان رخ می دهد، لرزش، عدم تعادل و راه رفتن نامناسب، لکنت زبان، خستگی، سرگیجه، مور مور شدن یا درد در قسمت های مختلف بدن، مشکلات جنسی، عدم کنترل ادرار، از دست دادن کامل یا قسمتی از بینایی (معمولاً در یک چشم در یک زمان، اغلب همراه با درد در هنگام حرکت چشم)، دوبینی طولانی مدت و تاری دید.»

علائم

او با بیان این مطلب که این بیماری باعث ایجاد علائمی می شود که ناشی از آسیب فیبرهای عصبی است می افزاید: «می دانیم که مغز کنترل تمام

بی تا مه دی

روزنامه نگار

گزارش

مالتیپل اسکلروزیس یا ام اس، یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. این آسیب دیدگی می تواند در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی مسئول هدایت، اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه های ام اس شود. بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت آمار ام اس در جهان به میزان ۱۱۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است که این نسبت در کشورهای مختلف متفاوت است. متأسفانه آمار این بیماری در کشور ما معادل ۱۱۱ بیمار به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است. بر این اساس ایران در شمار کشورهای با شیوع بالا از لحاظ ابتلا به بیماری ام اس است.

دکتر ناصر رحیمی، متخصص مغز و اعصاب در مورد بیماری ام اس و علل آن به «آتیۀ نو» می گوید: «ام اس یک بیماری التهابی بافت سفید مغز است. بنا به دلایلی که هنوز مشخص نیست بافت سفید مغز نسبت به بعضی عوامل واکنش نشان می دهد و بدن نسبت به التهابی که در عصب اتفاق افتاده، حساس می شود. در واقع در تهاجم بین بافت مغز و سیستم ایمنی بدن یک سری واکنش هایی در بافت سفید مغز اتفاق می افتد که باعث آسیب به رشته های میلین می شود. رشته های میلین یک بافت چربی هستند که فیبرهای عصبی را احاطه می کنند و وظیفه آن ها انتقال پیام های عصبی است. بنابراین در بیماری ام اس به علت آسیبی که این بافت سفید می بیند انتقال پیام های عصبی دچار اختلال می شود. گاهی این اختلال بسیار شدید است؛ به طوری که انتقال پیام از بین می رود و در مواردی ممکن است درجاتی از انتقال پیام دچار اختلال شود. هرچند نمی توان برای بیماری ام اس دلیل قطعی بیان کرد اما می توان برخی فاکتورهای محیطی را در این زمینه دخیل دانست. به عنوان مثال کسانی که از خط استوا دورترند، بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. اپیدمیولوژیست ها سعی می کنند تا با بررسی جغرافیا، جمعیت، سن، جنس و تاریخچه خانوادگی و قومی دلایل بروز این بیماری را کشف کنند.

کمبود ویتامین دی در خون نیز می تواند یک عامل خطر برای بروز این نوع بیماری قلمداد شود. چاقی، سیگار کشیدن و سبک غذایی نادرست هم ممکن است فرد را به سمت این بیماری سوق دهد. طبق بررسی ها چاقی اگر از زمان کودکی و نوجوانی شکل گرفته باشد، ابتلا به

رژیم غذایی مناسب



یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری ام اس باید به بیماران کمک کند تا علائم خود را مدیریت کنند. به طور خاص، باید کنترل پیشرفت بیماری را مد نظر قرار دهد و هدف آن به حداقل رساندن تأثیرات علائم رایج این بیماری بر کیفیت زندگی بیمار باشد. بعضی از بهترین مواد غذایی برای بیماران مبتلا به شرح زیر است:

● ماهی چرب

ماهی های چرب مانند قزل آلا، سالمون، تن، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مفید بودن امگا ۳ برای قلب و عروق به طور گسترده ای مشخص شده و برای افراد مبتلا به ام اس نیز مفید است.

● میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات سرشار از فیتوکمیکال ها و آنتی اکسیدان ها هستند؛ موادی که به کاهش التهاب کمک می کنند. یک رژیم ضدالتهابی باید شامل غذاهایی مانند گوجه فرنگی، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ و میوه هایی مانند توت فرنگی و زغال اخته است.

● زردچوبه

زردچوبه یک ادویه زردرنگ و معطر است که به صورت ریزوم (ساقه زیرزمینی) رشد می کند. می توان آن را تازه استفاده کرد اما بیشتر به صورت خشک و پودری موجود است. مشخص شده که مولکول موجود در زردچوبه، معروف به کورکومین، دارای اثرات بالقوه مفید و متعددی در بدن انسان است.

● زنجبیل

زنجبیل یک ریزوم دیگر با طعمی تند است. مانند زردچوبه می توان از آن به صورت تازه یا خشک و پودر

طب سنتی و مالتیپل اسکلروزیس



● ریشه بابا آدم

بابا آدم طی قرن ها در پزشکی سنتی چینی (TCM) و پزشکی اروپا مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه به دلیل توانایی اش برای بهبود گردش خون و کاهش التهاب مشهور است. برگ های بابا آدم دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی است و تأثیر بالقوه آن بر سرطان، دیابت، وضعیت پوست و سیستم گوارش مورد مطالعه قرار گرفته اند. البته در نظر داشته باشید که ممکن است باعث حساسیت شدید شود.

● بابونه

بابونه به هر دو روش درمان موضعی و خوراکی برای مراقبت های پوستی، بی خوابی یا اضطراب، ناراحتی معده و نفخ یا اسهال استفاده می شود. بابونه خواص آنتی اکسیدان و ضدباکتریایی داشته و همچنین به خاطر توانایی آن برای جلوگیری از زخم های بدخیم و زخم دهان در بیماران سرطانی مورد استفاده قرار می گیرد.

● زعفران

بر اساس نتایج منتشر شده از تحقیقات محققان آمریکایی در زمینه کنترل علائم بیماری ام اس، ثابت شد که مصرف یک قاشق مرباخوری زعفران در هفته می تواند به درمان ام اس کمک زیادی کند. دانشمندان موفق به کشف ماده ای در زعفران شده اند که در درمان بیماری ها، به خصوص ام اس و تصلب شرایین مؤثر است و این به دلیل وجود ماده ای به نام کروسین است.

● زهر زنبور عسل

زهر زنبور عسل یک مایع روشن است، برخلاف بسیاری از گیاهان و مکمل های دیگر که برای درمان ام اس و علائم آن استفاده می شود، زهر زنبور عسل به طور خاص برای اثرات آن بر ام اس مورد مطالعه قرار گرفته است.

● برگ های زغال اخته

زغال اخته اگرچه اغلب در غذاها و سالادها استفاده می شود، می توان از توت ها و برگ های آن برای استخراج عصاره های گیاهی و تولید مکمل ها هم استفاده کرد.