

نکته



تاریخچه ام اس در ایران

بیماری ام اس در سال‌های اخیر در ایران و به‌دنبال افزایش شیوع آن مورد توجه قرار گرفته است. اولین اشاره به نام ام اس در مطالب منتشر شده از سوی دانشمندان ایرانی به سال ۱۹۶۳ بازمی‌گردد و اولین گزارش در مورد ایرانیان مبتلا به ام اس مربوط به مهاجران ایرانی ساکن لندن و پارسیان هند است. اولین مقاله مرتبط با ام اس که توسط یک دانشمند ایرانی به چاپ رسیده مربوط به دکتر جمشید لطفی، استاد دانشگاه تهران است. در سال ۱۳۷۷ انجمن ام اس در ایران تشکیل شد. این انجمن در حال حاضر عضو انجمن جهانی ام اس است. به‌تدریج و با رشد علمی دانشگاه‌های ایران و شناخت اهمیت این بیماری، اولین بخش تخصصی ام اس و به‌دنبال آن اولین مرکز تحقیقاتی ام اس در بیمارستان سینای تهران تأسیس شد. اکنون بیماری ام اس در مراکز درمانی و دانشگاهی ایران بسیار مورد توجه است و هر سال کنگره ام اس در ایران برای بررسی آخرین دستاوردهای مربوط به این بیماری در یکی از دانشگاه‌های ایران برگزار می‌شود. پزشکی نوین در ایران با تأسیس مدرسه دارالفنون توسط امیرکبیر و با ساخت اولین بیمارستان مدرن ایران یعنی مریم‌خانه دولتی (با نام کنونی بیمارستان سینا) شکل گرفت. اکنون به همت بزرگان و پیشکوتان این علم، ایران مقام ممتازی در زمینه پزشکی در سطح جهان دارد و مقالات متعددی از دانشمندان ایرانی در ژورنال‌های بین‌المللی به چاپ می‌رسد.

پایه‌گذاری نورولوژی به‌عنوان یک رشته مدرن در ایران تا اندازه زیادی مدیون زحمات جناب پرفسور بریمانی است. پرفسور جلال بریمانی را پدر نورولوژی ایران می‌دانند. او اولین مقالات مربوط به این رشته را از سوی جامعه پزشکی ایران در مجلات بین‌المللی به چاپ رساند و تا مدت‌ها تنها نماینده ایران در زمینه نورولوژی در عرصه جهانی بود. او تحصیلات خود را در زمینه نورولوژی در فرانسه به پایان رساند، پس از آن در دانشگاه تهران به تدریس و تربیت خیل انبوهی از متخصصان جوان پرداخت و در سال ۱۳۴۹ به درجه استادی نائل شد. او پس از سال‌ها تلاش و خدمت بی‌ریغ به جامعه پزشکی ایران در ۱۷ اسفندماه سال ۱۳۹۰ جان به جان آفرین تسلیم کرد، اما آنچه پایه گذاشت تا قرن‌ها چراغ راه جوانانی است که در این رشته گام خواهند نهاد. اکنون در ایران رشته نورولوژی یک رشته کاملاً شناخته شده است و در بسیاری از دانشگاه‌های بزرگ، متخصصان مربوطه با طی دوران دستیار به ارائه خدمات می‌پردازند.

درمان سریع با تزریق نورون به مغز

پژوهشگران آمریکایی با استفاده از یک تزریق مغزی به کاهش بیش از ۹۰ درصدی تشنج‌های دو بیمار مبتلا به صرع دست یافته‌اند. هر بیمار یک دوز (NRTX-۱۰۱) در روش سلول درمانی تجربی که توسط پژوهشگران شرکت بیوتکنولوژی (Neurona Therapeutics) در سانفرانسیسکو ایجاد شده، دریافت کرد. قبل از اعمال این روش درمانی، بیماران به‌طور میانگین در ماه به ترتیب ۳۲ و ۱۴ تشنج داشتند و هیچ داروی ضدصرعی برای آن‌ها چاره‌ساز نبود و جراحی بسیار تهاجمی آخرین امید آن‌ها محسوب می‌شد. این روش سلول درمانی همچنین امید میلیون‌ها بیمار دیگر را که زندگی آن‌ها به شدت تحت تأثیر صرع است، افزایش داده است.



گفت و گو

بی‌تأملی

پرونده

بررسی‌های انجام‌شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که در حال حاضر حدود ۹۰ هزار بیمار مبتلا به ام اس در کشور وجود دارد و سالانه بین ۷ تا ۱۰ هزار بیمار جدید افزوده می‌شود. از این‌رو ایران یکی از مناطق با شیوع بالا در دنیاست. طبق نتایج بررسی‌ها شیوع این بیماری در شهرهای تهران، اصفهان، شیراز و تبریز بیشتر از شهرهای دیگر است.

ام اس و شیوع آن

دکتر بهنام جبه‌داری، متخصص مغز و اعصاب در مورد بیماری ام اس به «آتی‌نو» می‌گوید: «بیماری ام اس یک بیماری خودایمنی است که می‌تواند با درگیری سیستم اعصاب مرکزی سبب ایجاد علائم مختلف نورولوژیک شود. این بیماری که اصطلاحاً یک بیماری مولتی فاکتوریل است عموماً جوانان را مبتلا می‌کند.»

او با بیان این مطلب که این بیماری در جوامع پیشرفته بروز بیشتری دارد، می‌افزاید: «متأسفانه جامعه هدف این بیماری افراد مولد و فعال جامعه هستند و بیماری می‌تواند در مواردی باعث ناتوانی و افت عملکرد بیماران شود.» این متخصص مغز و اعصاب یادآوری می‌کند: «معمولاً میزان شیوع این بیماری در کشورهای اروپایی و مناطق نزدیک به قطب شمال بیشتر است و در منطقه استوا کمترین شیوع را دارد. کشور ما از نظر اپیدمیولوژی و بروز بیماری به کشورهای اروپایی شباهت دارد و آمار ابتلای ایرانیان به ام اس بیشتر از ابتلای مردم در کشورهای خاور میانه و حوزه خلیج فارس است.»

عوامل بیماری ام اس

بهنام جبه‌داری در پاسخ به این پرسش که چه عواملی باعث ابتلای مردم به بیماری ام اس شده است می‌گوید: «در مورد این بیماری تحقیقات زیادی انجام شده، اما محققان هنوز به قطعیت نرسیده‌اند. بررسی‌ها حاکی از این است که

مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس بیماری عصبی فلج‌کننده مغز و نخاع است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) بافت عصبی حمله کرده و موجب اختلال در ارتباط بین مغز و دیگر مناطق بدن می‌شود. این بیماری منجر به تخریب موقت و یا آسیب دائمی اعصاب می‌شود. دامنه بروز اختلالات این بیماری وسیع بوده و باعث به‌وجود آمدن علائمی مانند خستگی، احساس ضعف، عدم تحرک، مشکل دید و



وراثت و عوامل محیطی در ابتلا به این بیماری مؤثر هستند. عامل ژنتیک شناخته شده، اما همه‌چیز را توجیه نمی‌کند زیرا افرادی که در سنین زیر ۱۴ سال از جوامعی که میزان بروز این بیماری کمتر است به کشورهایی که میزان ام اس در آن‌ها بیشتر است مهاجرت کنند، ریسک ابتلای ی برابر با مردم همان منطقه دارند. در حال حاضر محققان ابتلا به ویروس (ای‌بی‌وی) را مطرح می‌کنند که عامل بیماری (مونونوکلئوز عفونی) یا بیماری بوسه است. دلیل این نام‌گذاری این است که در برخی از مواقع بوسیدن منجر به انتقال این بیماری و آلوده‌کردن فرد می‌شود. این ویروس عامل گلو درد و بزرگی غدد لنفاوی گردن می‌شود.»

او ادامه می‌دهد: «در حال حاضر رد پای این ویروس در این بیماری دیده شده است؛ به‌طوری که این ویروس در بدن عده زیادی از بیماران مبتلا به ام اس وجود دارد. ویروس داخل سلول‌های گلیوبل سفید رفته و به‌صورت غیرطبیعی به سیستم اعصاب مرکزی بدن حمله می‌کند. از این رو پیشنهاد شده که واکسنی علیه (EBV) در دنیا ساخته شود تا آمار

ام اس

بیماری مدرن با قربانیان جوان

اختلالات حرکتی می‌شود. البته با توجه به منطقه درگیر در مغز و سیستم عصبی، نوع و شدت علائم و تظاهرات آن ممکن است متفاوت باشد. آخرین تحقیقات سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که در کل دنیا بیشترین میزان شیوع در آمریکای شمالی و اروپای غربی است و کمترین میزان شیوع در کشورهای آفریقایی و به‌ویژه کشورهای نزدیک به خط استواست.

کند می‌تواند به‌صورت تازی دید و چشم درناک خودش را نشان دهد و حرکات چشم را مختل کند، اگر سیستم تعادلی مخچه را درگیر کند به‌صورت سرگیجه و اختلال در تعادل بروز پیدا می‌کند و اگر درگیری نخاع داشته باشد خودش را به شکل علامت تکراردار و اختلالات احتباس ادراری نشان می‌دهد. همه این‌ها می‌تواند حملات مکرر داشته باشد و هر بار جایی را درگیر کند.»

ام اس و خرافات

دکتر جبه‌داری می‌گوید: «متأسفانه در حال حاضر طب‌های سنتی و مکمل برای درمان ام اس مسائلی را مطرح می‌کنند که نه‌تنها منبع علمی ندارد بلکه سال‌های طلایی که می‌شود جلوی بیماری را گرفت را از بین می‌برد. برای همین وقتی بیمار به ما مراجعه می‌کند که دیگر نمی‌شود کاری کرد. ماهیت این بیماری به گونه‌ای است که در سال‌های اولیه، بیماری به‌ظاهر خاموش می‌شود و بیمار فکر می‌کند حالش خوب شده، در حالی که بیماری دارد کار خود را انجام می‌دهد. چون بیمار در آن برهه دستورات طب مکمل را انجام داده این بی‌علامت بودن را به‌حساب درمان توسط طب مکمل می‌گذارد، در حالی که وقتی بیماری به مرحله غیرقابل برگشت رسید دیگر نمی‌توانیم کاری برای بیمار انجام دهیم.»

او با بین این مطلب که مدعیان پزشکی سنتی بیماران را از مصرف مواد غذایی که برای آنان مؤثر است باز می‌دارند، می‌گوید: «به‌عنوان مثال اینکه بیماران مبتلا به ام اس نباید غذاهایی با طبع سرد مصرف کنند و یا اینکه مصرف این غذاها باعث ابتلا به این بیماری می‌شود. این مسئله به هیچ عنوان درست نیست. مانایید بیماران را از خوردن لبنیات که منبع ویتامین «دی» هستند محروم کنیم، زیرا مشخص شده کمبود ویتامین «دی» در بروز این بیماری نقش دارد و اگر ویتامین «دی» بیشتر باشد احتمال ابتلا به این بیماری کمتر می‌شود.» بیمارانی که ام اس دارند حتماً باید درمان را انجام دهند و به پزشک خود اطمینان داشته باشند و داروهای شان را به‌موقع مصرف کنند. در حال حاضر داروهای جدید و مؤثری برای درمان این بیماری وارد کشور شده است.

ابتلا به ام اس را پایین بیاورند. ما این ویروس را می‌شناختیم و مشکلی هم ایجاد نمی‌کرد. بسیاری از مردم به این بیماری مبتلا می‌شوند و بهبود پیدا می‌کنند اما عده کمی بعد از ابتلا به این بیماری به بیماری ام اس مبتلا می‌شوند. این ویروس در افراد مستعد از نظر ژنتیکی فعال می‌شود.»

علائم ام اس

می‌گوید: «بیماری ام اس نشانه‌های خیلی پراکنده و مشترکی با بسیاری از بیماری‌ها دارد، از این رو وقتی علائم این بیماری را مطرح می‌کنیم ممکن است برای برخی از مردم سوءتعبیر شود که به این بیماری مبتلا شده‌اند در حالی که چنین نیست. ام اس سیستم اعصاب مرکزی و مناطق حسی، تعادلی یا بینایی را درگیر می‌کند و علائمی مانند حس گزگز و سوزن‌سوزن شدن را ایجاد می‌کند، اما هرگز نشانه ابتلا به این بیماری نیست. اگر بیماری مغز را درگیر کند ممکن است خودش را به‌صورت ضعف اندام‌های دست و پا نشان دهد، اگر سیستم بینایی را درگیر

تمرینات مناسب برای بیماران مبتلا به ام اس

اسکوات دیواری

برای تقویت عضلات پا، تمرینات قدرتی چون اسکوات دیواری می‌تواند برای بیماران بسیار مفید واقع شود. برای انجام این حرکت لازم است بیماران مقداری از دیوار فاصله گرفته و پشت کمر خود را به دیوار بچسبانند و آهسته به پایین آمده تا به حالت نشسته بر روی صندلی دربیایند. بهتر است این تمرین را در روزهای اول بدون وزنه انجام دهند و با افزایش آمادگی و قدرت بدن به مرور وزنه‌های کوچک دستی را نیز به این حرکت اضافه کنند تا این گونه تأثیرات آن را بر عضلات پای خود افزایش دهند.

ورزش‌های هوازی

ورزش‌ها و تمرینات هوازی فعالیت‌های پویایی هستند که ضربان قلب را افزایش می‌دهند. این شکل از ورزش به‌ویژه برای بهبود ظرفیت ریه، تقویت عضلات اصلی و بهبود تعادل و هماهنگی مناسب است. تمرینات هوازی می‌تواند توانایی پیاپردوری را بهبود بخشد، بخصوص هنگامی که فرد تمرینات قدرتی را برای پاهای خود انجام می‌دهد. این شکل از ورزش هوازی شامل انجام انفجارهای کوتاه از فعالیت بدنی شدید و سپس استراحت است.

تمرینات افزایش تدریجی قدرت عضلانی

تمرین قدرتی می‌تواند قدرت، حالت و تعادل عضلات را بهبود دهد. خستگی ناشی از ام اس می‌تواند بر قدرت و استقامت عضلات تأثیر بگذارد و پیدا کردن یک برنامه تمرین قدرت مناسب را دشوار کند. فیزیوتراپی می‌تواند به افراد کمک کند تمرینات ورزش‌هایی را که برای آن‌ها مناسب است، پیدا کنند. افرادی که مبتلا به ام اس هستند ممکن است بخواهند یک رژیم آموزش قدرتی تدریجاً پیش‌رونده را انتخاب کنند. این می‌تواند به جلوگیری از کاهش از حتماً هیچ‌گاه کمک کند که می‌تواند باعث بهبود علائم شود. طی یک برنامه تمرین قدرت پیش‌رونده

تغذیه بیماران مبتلا به ام اس



برای مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس پیروی از یک رژیم غذایی سالم مهم است. برای همه افراد، رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت قلب و عروق و سلامت عمومی دارد و هر دوی این موارد بر علائم ام اس و عملکرد روزانه تأثیرگذار هستند.

- ماهی چرب منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳
- ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، سالمون، تن، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی و ساردین منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مفید بودن امگا ۳ برای قلب و عروق مشخص شده و برای افراد مبتلا به ام اس نیز مفید است.
- میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان
- میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیتو‌کمیکال‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، موادی که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند. یک رژیم ضدالتهابی باید شامل غذاهایی مانند گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم‌پیچ و میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی، زغال‌اخته، گیلاس و پرتقال باشد.
- زردچوبه و اثرات ضدالتهابی آن
- زردچوبه یک ادویه زردرنگ و معطر است که به‌صورت ریزوم (ساقه زیرزمینی) رشد می‌کند. می‌توان آن را تازه استفاده کرد، اما بیشتر به شکل 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 که برخی از آن‌ها می‌توانند به‌ویژه برای بیماران ام اس مفید باشند.
- زنجبیل و کمک به التهاب سیستم عصبی
- زنجبیل یک ریزوم دیگر با طعمی تند است. مانند زردچوبه می‌توان از آن به‌صورت تازه یا خشک و پودری استفاده کرد.