

۹ علائم خاموش ابتلا به بیماری ام اس

بیماری فلج چند گانه یا ام اس (MS) یک مشکل مغزی و نخاعی است. این بیماری می تواند علائم مختلفی را برای بیمار ایجاد کند. در اکثر موارد، در ابتدا عوارض بیماری ام اس به تناوب ایجاد شده و بر طرف می شوند. با گذشت زمان، بعضی از این علائم ماندگار شده و می توانند ناتوانی فرد را به همراه داشته باشند. هر چند هیچ درمان مشخصی برای این بیماری وجود ندارد، داروها و درمان بیماری MS به روش های مختلف می توانند تعداد دفعات عود بیماری و علائم و ناتوانی های مربوط به آن را کاهش دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، این بیماری می تواند مجموعه گسترده و متنوعی از علایم بیماری ام اس را برای فرد به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد در این شرایط فقط با تعداد محدودی از این علائم مواجه می شوند و احتمال مشاهده همه این علائم در یک نفر کم و ناچیز است. علائم این بیماری معمولاً غیر قابل پیش بینی هستند. بیماری MS می تواند در هر زمان عود کرده و علائم آن در هر بار عود متفاوت باشد. علائم ایجاد شده در زمان عود بستگی به بخش یا بخش هایی از مغز یا ستون فقرات دارد که تحت تاثیر بیماری قرار می گیرند. بیمار ممکن است در این شرایط فقط یک علامت در یک عضو بدن خود داشته، یا علائم متعدد در اعضای مختلف بدن خود مشاهده نماید. این علائم به این دلیل ایجاد می شود که فیبرهای عصبی آسیب دیده فعالیت صحیح خود را متوقف می نمایند.

بیماری ام اس چیست ؟

بیماری ام اس (Multiple sclerosis) یک بیماری ناتوان کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار داده و باعث از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود. در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می بینند، که به این اختلال بیماری خودایمنی می گویند. بیماری های خودایمنی بیماری هایی هستند که در آنها سیستم ایمنی بدن که وظیفه شان حفاظت از بدن و نابود کردن آسیب رسان های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباه شروع به حمله به بافت های بدن می نمایند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کارافتادگی آنها می شود.

مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس یک نوع اختلال خود ایمنی است که به اعصاب در طناب نخاعی و مغز و نیز عصب بینایی آسیب می زند. بسته به محل ایجاد آسیب، علائم این بیماری شامل اشکال در کنترل عضلات، تعادل، بینایی یا حرف زدن است.

با این حال برخی از نشانه های خاموش ابتلا به این بیماری وجود دارند که اغلب ممکن است از آنها چشم پوشی شود. در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر، برای تشخیص ام اس با پزشک تان حتما در تماس باشید.

علایم اولیه بیماری ام اس

مشاهده رنگ ها به شکل غبار آلود:

نوریت اپتیک نوعی بیماری خاص عصبی است که تنها عصب بینایی را گرفتار می سازد. این بیماری به عنوان اولین علامت از گرفتاری وسیع دستگاه عصبی موسوم به ام اس می تواند باشد. نوریت اپتیک معمولاً در سنین ۲۵ تا ۵۰ سالگی رخ می دهد و در خانم ها شایع تر است. اولین علامت این بیماری کاهش دید است که اغلب به سرعت و طی چند ساعت و گاهی چند روز رخ می دهد. این کاهش دید به حدی شدید است که بیمار فقط توانایی درک نور را دارد ضمن این که بیماری، اغلب یک چشم را درگیر می کند. همچنین علاوه بر کاهش دید، بیمار معمولاً با حرکات چشم احساس درد می کند و رنگ ها را به شکل غبار آلود و رنگ و رو رفته می بیند.

دفع ادرار دردناک:

نوشیدن مقادیر زیادی مایعات و در عین حال ادرار دردناک، می تواند نشانه ابتلا به بیماری ام اس باشد. این علامت اغلب از اولین نشانه های این بیماری است. هر گونه دفع ادرار مکرر و ناگهانی، و اختلال کنترل تخلیه روده باید جدی گرفته شده و با پزشک در میان گذاشته شود.

از دست دادن تعادل:

عدم تعادل تنها نشانه ضعف نیست اما داشتن ضعف در یک پا یا هر دو پا می تواند نشانه ای از پیشرفت تخریب سلول های عصبی و شروع بیماری ام اس باشد.

اسپاسم و گرفتگی عضلانی حمله ای از علائم بیماری ام اس است

احساس سوزن سوزن شدن:

ایستادن و یا ماندن طولانی مدت بر روی یک عضو ممکن است باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن شود. اما گر بی حسی، سوزش و یا احساس خارش در اندام به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی ظاهر شد، نیاز به چک کردن دارد و می تواند نشانه ای از ابتلا به بیماری ام اس باشد.

سرگیجه بی دلیل:

احساس سرگیجه ثابت بدون هیچ دلیل روشنی از دیگر نشانه های بیماری ام اس است.

ناتوانی در احساس تغییرات دما:

این علامت نیز نشانه دیگری از آسیب های عصبی ناشی از ام اس است به طوری که حتی با گرفتن یک لیوان داغ قهوه یا چای نیز، فرد ممکن است تغییر دمای آن را حس نکند.

گرفتگی عضلات:

اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزاردهنده ام اس است. این اسپاسم ها معمولا شدیداً دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند.

افسردگی و بی حالی:

ابتلا به بیماری آزاردهنده ای نظیر ام اس، علاوه بر آسیب جسمی می تواند ابزاری برای آسیب روحی فرد باشد. بسیاری از مبتلایان به ام اس، احساس افسردگی، تحریک پذیری و تغییرات خلق و خو را یکی از مشکلات رایج خود بیان می کنند.

کاهش سطح حافظه:

کاهش و ضعف حافظه، ناتوانی در تمرکز، صحبت کردن و مشکلات زبانی از اختلالات رایج در نتیجه پیشرفت ام اس است که البته خیلی وقت ها می تواند از علائم شروع این بیماری باشد.

چگونگی درمان بیماری ام اس

طیف گسترده ای از داروهای مختلف وجود دارند که می توانند شدت و تکرار علائم بیماری ام اس را کاهش دهند. همچنین بعضی از انواع داروها می توانند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهند. سایر داروها می توانند:

حملات بیماری را کوتاه کنند

علائم و مشکلات ام اس را بهبود بخشند (مانند درد، مشکلات ادراری و خشکی ماهیچه ها)

درمان خانگی ام اس با تغییر سبک زندگی

مواردیکه در مورد سبک زندگی در ادامه بیان می کنیم، می توانند به شما در زندگی با ام اس کمک کنند، این نکات شامل:

باندازه کافی استراحت نمایید، اینکار باعث می شود کم تر احساس ضعف و خستگی نمایید.

ورزش کنید، انجام مرتب ورزش و فعالیت بدنی از جمله ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا، کاهش وزن و سایر فعالیت های متعادل به شما در تقویت عضلات، مثانه و روده و همچنین حفظ تعادل شما کمک می نماید.

بدنتان را خنک کنید، بعضی اوقات شدت بیماری ام اس با گرم شدن بدن افزایش می یابد. با ریختن آب خنک روی خود، شنا در آب خنک و خوردن نوشیدنی های خنک بدنتان را خنک نمایید.

خوردن رژیم غذایی مناسب، چراکه رژیم غذایی مناسب می تواند به شما در حفظ تناسب اندام، تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت استخوان ها کمک نماید.

استرس تان را کاهش دهید، چراکه استرس می تواند شدت بیماری تان را افزایش دهد.

