

## خستگی (Fatigue)

خستگی یکی از شایع ترین علائم گزارش شده در MS است و بیش از ۹۰٪ مبتلایان، این حالت را تجربه میکنند. خستگی به صورت یک احساس سستی کامل و یا فقدان انرژی فیزیکی یا روحی، تشریح میشود. حدوداً ۵۰ تا ۶۰ درصد مبتلایان به MS، خستگی را به عنوان یکی از آزاردهنده ترین علائم خود توصیف کرده و آن را دلیل اصلی عدم تمایل به انجام کار یا فعالیت ذکر میکنند. عوامل دیگری از قبیل: عفونت ها، کم خونی و یا بیماری تیروئید، نیز میتواند موجب بروز علائم خستگی گردد، لذا قبل از انتساب علت خستگی به MS، باید احتمال وجود این بیماری ها نیز بررسی گردد.

**رهنمود برای مبارزه با خستگی:** دارودرمانی (با تجویز پزشک)، استفاده و نگهداری مناسب از انرژی، ساده سازی کار، برنامه ریزی دوره های استراحت و کار، استفاده از پوشاک محافظ از گرما مانند کلاه، یقه و جلیقه، ورزش مناسب و منظم

## اسپاستیسیته (Spasticity)

اسپاستیسیته در MS با افزایش تون عضلانی و احساس مقاومت در طی حرکت، مشخص میشود. این حالت اغلب در عضلاتی که وضعیت ایستاده را حفظ میکنند، ایجاد میشود. افزایش سفتی در این عضلات از یک طرف موجب کمک به بیمار برای ایستادن میشود ولی از طرف دیگر موجب افزایش صرف انرژی برای انجام فعالیت های روزمره زندگی و در نتیجه، بروز خستگی میگردد. با کاهش اسپاستیسیته، آزادی حرکتی افزایش یافته و مصرف انرژی کاهش می یابد. درمان اسپاستیسیته بویژه هنگامی که در عملکرد، تحرک و کارهای روزمره زندگی فرد، اختلال ایجاد میکند ضرورت دارد. عوارض ثانویه اسپاستیسیته شدید شامل: درد، کوتاه شدن بافت های نرم و ایجاد زخم می باشد.

**رهنمود برای مبارزه با اسپاستیسیته:** دارودرمانی (با تجویز پزشک)، تمرینات برای کاهش اسپاستیسیته، حفظ دامنه حرکتی مفاصل، بهبود هماهنگی، کشش عضلانی، با کمک و نظارت فیزیوتراپیست

## درد (Pain)

حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد مبتلایان به MS، در دوره های زمانی مختلف، درد را تجربه میکنند. وجود درد لزوماً موجب اختلال در عملکرد فرد نمیشود ولی از آنجا که درد می تواند تاثیر قابل توجهی

بر کیفیت زندگی داشته باشد، درمان مناسب برای کاهش درد، ضرورت دارد.

درد در MS بصورت اولیه و ثانویه طبقه بندی می شود. درد اولیه مربوط به روند از بین رفتن میلین در طی بیماری است. این درد عصبی، اغلب بصورت درد سوزشی یا نیش زدگی احساس می شود. درد ثانویه در MS بصورت درد اسکلتی-عضلانی بوده و احتمالاً ناشی از وضعیت های نامناسب استراحت و کار، تعادل ضعیف، و یا استفاده غیرطبیعی از عضلات و مفاصل بعلت وجود اسپاستیسیته است.

**رهنمود برای کاهش درد:** دارودرمانی (با تجویز پزشک)، ماساژ، کاهش دردهای ثانویه با اصلاح وضعیت های استراحت و کار روزانه، تمرینات برای اصلاح وضعیت بدن و تعادل، استفاده صحیح از عضلات و مفاصل به کمک فیزیوتراپ

## علائم ادراری (Urinary symptoms)

علائم ادراری در MS شایع است و بسیاری آن را در مرحله ای از روند بیماری تجربه کرده اند. مشکلات مثانه میتواند موجب بروز اختلالاتی در زندگی خانوادگی، اجتماعی و کاری فرد گردد. اختلال عملکرد مثانه بصورت ناتوانی در نگهداری ادرار، ناتوانی در تخلیه کامل ادرار، یا ترکیبی از هر دو دیده میشود. در برخی موارد عضله دتروسور (Detrusor) بیمارانی ناتوان در نگهداری ادرار، بعلت وجود اسپاستیسیته دارای انقباض بیش از حد طبیعی بوده و اجازه جمع شدن ادرار را نمی دهد. همچنین اختلال ادراری ممکن است بصورت تکرر ادرار، بی اختیاری ادرار یا شب ادراری بروز کند، احساس نیاز شدید به ادرار کردن، بی میلی به ادرار کردن، تخلیه ناقص، و عفونت های مکرر دستگاه ادراری بوجود آید.

ناتوانی در تخلیه کامل مثانه معمولاً ناشی از وجود مثانه بزرگ و بدون تون (Flaccid) و همچنین ناتوانی در شل کردن (Relax) اسفنکتر مثانه است. در برخی موارد مشکلات مثانه بصورت "اختلال عملکرد ترکیبی" است که به علت عدم هماهنگی عضله دتروسور با اسفنکتر مثانه

بوجود می آید. علائم اختلال عملکرد ترکیبی مشابه ناتوانی در تخلیه کامل مثانه است.

**رهنمود برای مشکلات مثانه:** ادرار کردن برنامه ریزی شده در فواصل زمانی مشخص، محدود کردن مصرف مایعات در شب، استفاده از داروهای آنتی کولینرژیک یا alpha-blockers (با تجویز پزشک)، کاهش استفاده از مواد دیورتیک (ادرارآور) مانند کافئین، استفاده متناوب از سوند، تقویت عضلات کف لگن و تمرینات خاص با نظارت فیزیوتراپیست.

## یبوست (Constipation)

یبوست شایع ترین شکایت مربوط به روده در MS است و بصورت دفع کم یا دشواری در دفع مدفوع، دیده میشود. یبوست ممکن است ناشی از اختلال سیستم عصبی و یا عدم تحرک فرد (که منجر به کاهش فعالیت های روده میشود) باشد. باید به این نکته توجه کرد که: بیمارانی که میزان مصرف مایعات را برای مدیریت علائم مثانه کاهش میدهند و یا کسانی که بعلت عدم تحرک نیاز کمی به استفاده از مایعات احساس میکنند، دارای مدفوع خشک سخت خواهند شد.

**رهنمود برای درمان یبوست:** اولین قدم در درمان یبوست، افزایش مصرف مایعات به میزان ۸ تا ۱۰ فنجان در روز و افزایش فیبر رژیم غذایی تا ۱۵ گرم است. همچنین لازم است که برنامه منظم روزانه برای تخلیه مثانه در نظر گرفته شود بطوریکه مدتی بعد از صرف هر وعده غذایی، تلاش برای تخلیه انجام شود. نشستن در وضعیت عمودی، به جای خوابیدن در بستر، میتواند با استفاده از نیروی جاذبه به تخلیه کند. همچنین ماساژ شکم (ماساژ شکمی انجام شده در جهت حرکت دودی روده بزرگ)، برنامه ورزشی شامل راه رفتن و انجام تمرینات ساده در صندلی، تحریک توسط انگشت (وارد کردن انگشت لیز شده به مقعد و حرکت در امتداد دیواره راست روده، برای تحریک حرکت روده)، میتوانند به تخلیه مدفوع کمک کنند.

به نام خدا



برخی از عوارض بیماری ام اس (MS) و

رهنمودهایی برای کاهش



انجمن ام اس ایران

شهریور ۱۳۹۰

قرآن کریم \_ سوره مبارکه شعرا آیات ۸۰-۷۸

می پرستم خدایی را که مرا بیافرید و به راه راست

هدایتم فرمود، همان خدایی که مرا غذا می دهد و سیرابم

می کند، همان خدایی که چون بیمار شوم مرا شفا می دهد

انجمن ام اس ایران آماده دریافت کمکهای نقدی و غیر

نقدی شما نیکوکاران گرامی می باشد

بانک صادرات شماره حساب سپهر

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

بانک صادرات شماره حساب ارزی ۱۴۰۱۰۵، شعبه کالج کد

۲۶۶

بانک ملت شماره حساب ۱۴۱۴

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

خیابان شمس، پلاک ۳۵

شماره تلفن: ۸ - ۶۶۹۵۱۱۸۷ ، ۹ - ۶۶۹۵۳۹۰۷

شماره فکس: ۶۶۴۹۹۵۱۴

آدرس الکترونیکی انجمن: [www.iranms.ir](http://www.iranms.ir)

آدرس پست الکترونیکی:

Email: [info@iranms.ir](mailto:info@iranms.ir)

معمولاً مشکلات روده ای در MS بصورت اسهال دیده نمیشود. اسهال ممکن است بعلت، رژیم غذایی خاص و یا استفاده بیش از حد از ملین ها یا نرم کننده های مدفوع، یا بعلت عارضه جانبی داروها بوجود آید.

### عدم تحمل حرارت (Heat intolerance)

درجه حرارت بالا ناشی از آب و هوای گرم (بویژه مرطوب)، تب یا ورزش شدید، میتواند موجب تشدید علائم خستگی و ضعف اغلب مبتلایان به MS گردد. این علائم ممکن است بصورت های زیر بروز کند:

- ضعف موضعی
- اختلال حسی کانونی (بویژه حس عمقی و ارتعاش)
- تشدید رفلکس های تاندونی و ایجاد حرکات پرشی متناوب در مچ پا (Clonus)
- افزایش تون یا سفتی در اندام ها
- کاهش هماهنگی در حرکات اندام ها
- راه رفتن با سطح اتکای بیش از حد طبیعی
- ناتوانی در راه رفتن پشت سر هم

### رهنمودهایی برای کنترل عدم تحمل گرما:

- فعالیت در ساعات اولیه صبح و یا شب برای جلوگیری از فعالیت در گرمای روز
- انجام فعالیتها بطور تدریجی در طول روز، برای جلوگیری از افزایش حرارت بدن بعلت فعالیت شدید کوتاهمدت
- استفاده از تهویه مطبوع در خانه و اتومبیل، خنک کننده پوشاک، لباس های رنگ روشن، و کلاه های لبه پهن
- اجتناب از سونا، استخر آب گرم، دوش یا حمام آب داغ
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض رطوبت بیش از حد
- درمان سریع تب

با تشکر از دانشکده توانبخشی تهران