

به نام خدا



مشکلات شناختی در بیماری MS



انجمن ام اس ایران

خرداد ۱۳۹۱

قرآن کریم _ سوره مبارکه شعرا آیات ۸۰-۷۸ :

می پرستیم خدایی را که مرا بیافرید و به راه راست

هدایت 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

شماره حساب بانک صادرات

۰۱۰۰۱۴۴۹۳۸۹۰۰۳

قابل پرداخت در کلیه شعب بانک صادرات

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

خیابان شمس، پلاک ۳۵

تلفن: ۸-۶۶۹۵۱۱۸۷ ، ۹-۶۶۹۵۳۹۰۷

فکس: ۶۶۴۹۹۵۱۴

کد پستی: ۱۴۱۶۸۶۴۷۳۱

پست الکترونیکی انجمن (ایمیل):

info@iranms.ir

وب سایت انجمن : www.iranms.ir

۱ - دقت کنید اگر فیلم تماشا کنید روی موضوع و اسامی بازیگران توجه کنید اگر به صحبت کسی گوش میدهید فقط روی موضوع صحبت تمرکز کنید به صداها و صحبت های اطراف توجه نکنید.

۲ - در ساعاتی که خسته هستید فعالیت شناختی پیچیده و زمانگیر انجام دهید و هنگام خستگی به ذهن خود استراحت بدهید و بعد مجدد فعالیت خود را ادامه دهید .

۳ - وقتی با شخص جدیدی ملاقات میکنید . اسم او را سریعاً یادداشت کنید یا مرتب اسم او را در ذهن تکرار کنید.

۴ - وقتی در حین صحبت کلمه ای را فراموش کردید . برای یافتن کلمه خیلی پافشاری نکنید . توجه به کلمات جایگزین کرده و سعی کنید صحبت را ادامه دهید.

۵ - همواره سعی کنید برنامه خواب کافی داشته باشید.

۶ - تغذیه مناسب را فراموش نکنید .

۷ - همواره سعی کنید ذهن خود را فعال نگه دارید.

(حل جدول، مطالعه، بازیهای ویدئویی مناسب، صحبت با دیگران)

۸ - در حد توانایی خود ، سعی کنید فعالیت فیزیکی مستمر داشته باشید.

دکتر مژگان قهاری

متخصص داخلی مغز و اعصاب

بیماری ام اس ماده میلین در مغز و نخاع به صورت

تصادف درگیر میکند.

اگرچه بدن تا حدی به ترمیم این آسیب می پردازد . به تدریج درجاتی از آسیب میلین و فیبر عصبی ایجاد می شود. این وقایع به صورت پراکنده در مناطق مختلف سیستم عصبی مرکزی یعنی مغز و نخاع ایجاد می شود و لذا علائم بیماری ام اس بسیار متنوع است .

یکی از این اختلالات مشکلات شناختی میباشد ...

Cognition یا شناخت به همه عملکردهای عالی مغز انسان اطلاق می شود و شامل توجه، تصمیم گیری ، حل مسائل درک بینایی توانایی ادراک و استفاده از گفتار می باشد.

بیماری MS ممکن است روی خلق، شخصیت و شناخت تاثیر داشته باشد ولی این تغییرات معمولا درحد خفیف تا متوسط است.

تغییرات شناختی می تواند در زمینه اختلالات اضطرابی ، استرس روحی و افسردگی، خستگی ، بی خوابی یا مسائل تغذیه ای مثل کاهش قند خون به صورت مقطعی ایجاد شود.

خستگی بویژه بر شناخت بیماران تاثیر میگذارد. بیمار در ساعاتی از روز ممکن است عملکرد شناختی بهتر داشته باشد تا ساعت دیگر در همان روز .

افتلال عملکرد شناختی در MS انواع مختلفی دارد:

۱ - اختلال در حافظه و یا به یادآوری وقایع

اغلب بیماران اتفاقات جدید را یاد نمیگیرند اما برای یادآوری مطالب و استفاده موثر از آن موقع نیاز ممکن است مشکلاتی داشته باشند.

۲ - اختلال توجه و تمرکز

اگر بیمار، در معرض چند محرک بیرونی باشد توانایی تمرکز او از افراد سالم ممکن است کمتر باشد . مثلا هنگام رانندگی با تلفن صحبت کردن (که البته به خاطر کاهش تمرکز در همه افراد توصیه نمی شود) یا هنگام غذا خوردن درباره موضوعی صحبت کردن

۳ - اختلال در سرعت تجزیه تحلیل اطلاعات

بسیاری از بیمارام احساس میکنند تفکر آنها کند شده است . مثلا درباره یک موضوع نمی توانند به سرعت تحلیل نموده و پاسخگو باشند .

۴ - اشکال در حل مسائل و عملکرد مهارتی

برخی از بیماران احساس می کنند برای تصمیم گیری در انجام کار و حل مسائل عملکرد مناسبی ندارند .

۵ - اشکال در توانایی های فضایی - بینایی

ممکن است توانایی تشخیص دقیق اشیاء ، کشیدن یا جور کردن یک پازل به هم ریخته دچار اشکال شود (مثلا حین رانندگی یا دنبال کسی در اطراف گشتن)

۶ - اختلال در روانی کلام

اصطلاحی که بیمار بکار میبرد اینست که کلمه مورد نظر نوک زبانش است ولی نمی تواند آن را بگوید :

باید توجه داشت که در درصد قابل توجهی از بیماران ،

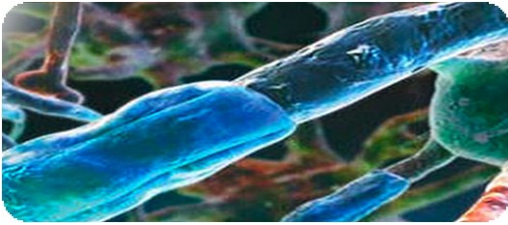
اختلال شناختی خفیف است .

راهکارهایی که برای کم کردن مشکلات شناختی

موثرند :

۹ - مشکلات را مخفی نکنید . آنها را پزشک یا نزدیکان خود مطرح کنید . حتی ممکن است آنها را در دفترچه کوچکی یادداشت کنید تا فراموش نکنید .

۱۰ - با بیماران مبتلای دیگر درباره مشکلات شناختی هم صحبت شوید تا از راهکارهای آنها مطلع شوید و احساس تنها بودن نکنید.



۱۱ - به نزدیکان و افراد خانواده آگاهی بدهید آنها باید بدانند گاهی فراموش کردن قسمتی از صحبت ، توضیحات نا مناسب و سهل انگاری جزئی از بیماری شماست.

۱۲ - مواردیکه احساس افسردگی و اضطراب قابل توجهی دارد ممکن است نیاز باشد با یک روانشناس مشورت کنید.

۱۳ - مواردی را که بطور معمول فراموش میکنید لیست کرده و یادداشت کنید (مثلا شماره های ضروری، نامهایی که از یادتان می رود، برنامه مورد نظر)

۱۴ - برای یاد گرفتن مطالب جدید ، زمان بیشتری اختصاص بدهید بویژه تکرار در یادآوری مجدد موثر است .

۱۵ - سعی کنید وسایل مورد نیازی را که زیاد استفاده میشوند . در جاهای خاصی قرار دهید (با اطلاع اعضای خانواده)

۱۶ - سعی کنید روی موضوع خاصی کاملا فو کوس و تمرکز کنید مثلا موقع خواندن مقاله یک روزنامه ، بر روی نکات اصلی آن