



۶ شایعه ای که درباره بیماری ام اس وجود دارد

## باورهای بدتر از بیماری

بیش از ۷۰ هزار نفر ایرانی به بیماری ام اس مبتلا هستند. بیماری ای که متوجه سیستم عصبی است و سلول های عصبی آسیب می بیند. مردم فکر می کنند ابتلا به ام اس شانس فعالیت اجتماعی، ازدواج، بچه دار شدن، کار و زندگی کردن را از انسان می گیرد؛ تفکراتی که مبنای درستی ندارد و تأثیری بد بر فرد مبتلا دارد. علت اصلی ابتلا به این بیماری به طور قطع مشخص نبوده و سطوح ابتلا به بیماری متفاوت است. در این مطلب چند باور اشتباه درباره این بیماری را بررسی کرده ایم.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

### فرد مبتلا به ام اس نمی تواند راه برود! برای

یک لحظه هم که شده تصویرهای دراماتیکی را که در فیلم ها از افراد مبتلا به ام اس به تصویر کشیده اند فراموش کنید. فردی که مبتلا به این بیماری است، لزوماً روی ویلچر نمی نشیند. شاید هیچ گاه فرد بیمار توان حرکت خود را از دست ندهد. او با کمک پزشک داروهایی مصرف می کند که روند بیماری اش را کند می کند. یکی از روش های کند کردن بیماری ورزش کردن است. درست است که در مقاطعی از بیماری اولرزش عضلات و سرگیجه دارد و در راه رفتن ناپایدار است اما این دلیل نمی شود نتواند راه برود. اتفاقاً پزشکان تأکید دارند افراد مبتلا به ام اس ورزش کنند تا عضلات شان تقویت شود. بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری قله های بلند را فتح کرده اند، از پله های برج میلاد بالا رفته اند و هر هفته کوهنوردی می کنند؛ کاری که شاید بسیاری از افراد سالم انجام ندهند. مرحله نشستن روی ویلچر زمانی است که بیمار دارویش را مصرف نکند یا روند بیماری او پیش رفته باشد. البته این به معنای آن نیست همه افراد مبتلا به ام اس به این مرحله از بیماری می رسند.

### ام اس ارثی است! کمبود ویتامین D، مصرف

سیگار، چاقی در دوران کودکی و نیز عفونت ویروسی می تواند دلایل ابتلا به ام اس باشد. عوامل فیزیکی مانند عرض جغرافیایی و آب و هوای منطقه هم بر این بیماری تأثیرگذار است. به جز همه اینها باید بدانید بیماری ام اس ژنتیک است و این بیماری می تواند در یک زن معیوب به یکی از افراد خانواده به ارث برسد؛ هرچند به ارث رسیدن زن معیوب روندی پیچیده دارد. اگر پدر یا مادر شما مبتلا به ام اس هستند، تنها ۲ درصد احتمال دارد این زن به شما منتقل شود. اگر خواهر یا برادر شما به بیماری ام اس مبتلاست، ۵ درصد ممکن است شما هم مبتلا شوید. اگر خواهر یا برادر دوقلوی همسان دارید و شما یا او مبتلا به ام اس هستید، ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال دارد زن ام اس در قل دیگر هم وجود داشته باشد. پزشکان معتقدند نه تنها زن که معیارهای دیگری هم در ابتلا به این بیماری مؤثر است؛ بنابراین به صرف این که یکی از اعضای خانواده به این بیماری مبتلا شده نمی توان تجویز کرد زن ابتلا به ام اس در همه اعضای خانواده وجود دارد.

ام اس کشنده است! بیماری ام اس مانند دیابت یا سرطان است و درست مانند این

بیماری ها می تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. هرچند در تحقیقات انجام شده افراد مبتلا به بیماری ام اس هفت سال زودتر از افراد سالم جان خود را از دست می دهند اما ورزش نکردن، چاقی و مصرف سیگار نیز از عوامل به خطر افتادن سلامت افراد بوده و زندگی بی کیفیت و عمر کوتاهی برای او رقم می زند. افراد مبتلا به ام اس عموماً با عوارض حاد بیماری شان مانند عفونت ادراری جان خود را از دست می دهند اما با ورزش کردن، تغذیه سالم و حفظ وزن ایده آل می توان طول عمر و کیفیت زندگی را بالا برد. بنابراین هر فرد مبتلا به ام اس می تواند با کنترل و مراقبت از سلامت خود، بسیاری از تفکرات اشتباه را به چالش بکشد و حتی بیشتر از افراد سالم عمر کند.

### فرد مبتلا به ام اس نمی تواند باردار شود!

بارداری با ابتلا به ام اس تناقضی ندارد و هر مادری که به بیماری مبتلاست مانند مادران دیگر می تواند باردار شود و فرزند سالمی به دنیا بیاورد. او می تواند فرزندی به دنیا بیاورد که هیچ گاه به این بیماری مبتلا نشود. مرده زایی، زایمان زودرس، دیابت بارداری یا نابهنجاری های مادرزادی در مادران مبتلا به ام اس با دیگر مادران تفاوتی ندارد

و احتمال وقوع مشکلات بارداری در هر دو یکسان است. تحقیقات نشان داده است بارداری اثرات منفی بر پیشرفت بیماری مادر نمی گذارد، حتی مادر در طول بارداری حال بهتری دارد، احساس انرژی می کند و سیستم ایمنی او آرام می گیرد. این احساس در دوره دوم بارداری افزایش دارد و روند بیماری در زمانی که فرزند قرار است به دنیا بیاید، کندتر است. پس از زایمان احتمال وقوع حملات ۲۰ تا ۴۰ درصد در مادران مبتلا به ام اس افزایش پیدا می کند اما تحقیق دیگری نشان می دهد شیردهی می تواند تعداد حملات ام اس را کاهش دهد و اعصاب مادر را آرام کند. با وجود همه اینها هر بانوی مبتلا به بیماری ام اس برای بارداری باید با پزشکش مشورت کند؛ پزشک متخصص حتماً با توجه به روند بیماری در فرد، می تواند بهترین پیشنهاد یا پیشگیری ها را ارائه کند.

### فقط بزرگسالان به ام اس مبتلا می شوند!

درست است که متوسط سن ابتلا به بیماری ۳۰ سال است اما این دلیل نمی شود کودکان یا نوجوانان به این بیماری مبتلا نشوند. به خاطر همین تفکر، تشخیص زود هنگام بیماری در کودکان دیر انجام می گیرد. در صورتی که با توجه به علائم خستگی، اشکال در راه رفتن، تاری دید، لرزیدن، نداشتن تعادل و بی حسی دست ها و پاها که هم در کودکان و هم بزرگسالان یکسان است، می توان بیماری را زود تشخیص داد. به دلیل این تفکر است که تنها ۳ تا ۵ درصد افراد مبتلا به بیماری قبل از ۱۶ سالگی و کمتر از یک درصد افراد مبتلای زیر ۱۰ سال، متوجه بیماری خود می شوند. احتمال وقوع ام اس در کودکان و نوجوانان نادر است اما غیرممکن نیست. در آمریکا بیش از ده هزار کودک به بیماری ام اس مبتلا هستند و حتی بیش از ۱۵ هزار کودک دست کم یکی از علائم ابتلا به بیماری را دارد. تشخیص به موقع بیماری، می تواند در روند درمان کودکان تأثیری به سزا داشته باشد. در صورت ابتلای یک کودک به بیماری ام اس پزشک به او درمان پیشگیری را تجویز می کند تا تعداد حملات و روند پیشرفت بیماری را آهسته کند.

### پولدارها بیشتر می گیرند! تعداد دخترانی که به

بیماری ام اس مبتلا می شوند سه برابر مردان است و هنوز مشخص نشده است چرا بانوان بیشتر مبتلا می شوند اما متخصصان حدس می زنند هورمون های جنسی بانوان باعث بروز ام اس بیشتر در آنها شده، شاید به همین دلیل است که ام اس بیماری دختران زیبا نامیده می شود. طبق تحقیقات انجام شده، تصور می شد ام اس در طبقات ثروتمند جامعه بروز می کند. یعنی در افرادی که در کودکی بهداشت دقیقی دارند و حالا در بزرگسالی به بیماری های خود ایمنی مبتلا می شوند اما بروز بیماری در طبقات متوسط و نیز کم درآمد جامعه درستی این تفکر را نقض کرد. با این حال این که ام اس اما در افراد تحصیل کرده بیشتر بروز می کند، می تواند درست باشد؛ متخصصان استرس را که در شدت گرفتن بیماری مؤثر است، دلیل این مهم می دانند.