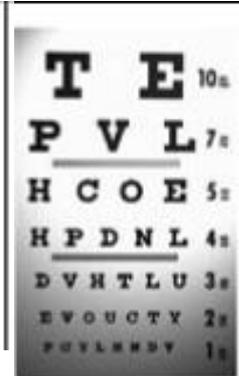


# پالکین مبتلا به ام اس

و

# آزمایشات و معاینات دوره ای



انجمن ام اس مازندران

آدرس: ساری - خیابان رازی - روبروی بیمارستان امام(ره) - ساختمان پاستور - طبقه اول

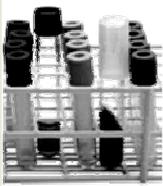
تلفن و فاکس: ۰۱۵۱ - ۲۲۷۴۸۷۳

پست الکترونیکی (e-mail گ): [info@mazandms.ir](mailto:info@mazandms.ir) سایت: [www.mazandms.ir](http://www.mazandms.ir)

## توصیه های مربوط به معاینات و آزمایشات دوره ای جهت بیماران مبتلا به ام اس

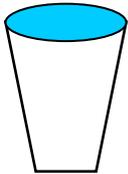
بالغین نیاز به انجام آزمایشات مختلف دوره ای جهت ارزیابی سلامتی عمومی و پایش عملکرد بدن خود دارند که بیماران مبتلا به ام اس نیز از این امر مستثنی نبوده بلکه این اقدامات در آنها با توجه به بیماری زمینه ای موجود ضرورت بیشتری دارد .

جدول زیر مجموعه ای از معاینات و آزمایشات توصیه شده توسط متخصصان رشته‌های مختلف پزشکی می‌باشد که با فواصل زمانی مشخص جهت ارزیابی دوره ای بیماران مبتلا به ام اس بکار می‌رود . البته لازم به ذکر است که اعداد درج شده در این کتابچه ممکن است با توجه به وضعیت خاص شما و صلاحدید پزشک معالج تغییر یابند .

فواصل زمانی توصیه شده	آزمایشات یا معاینات
ارزیابی سالانه ، اگر طبیعی است	 ارزیابی فشار خون ونبض
ارزیابی سالانه، اگر طبیعی است( در حالتی که چاقی یا کم وزنی وجود داشته باشد باید پیگیری گردد ) .	وزن و قد
در شروع درمان با اینترفرون‌ها، یک ماه پس از آن و سپس هر سه ماه یکبار	 هموگلوبین، شمارش گلبولهای سفید، پلاکت و آزمایشات عملکرد کبد
در بیماران با علامت خستگی باید عملکرد تیروئید ارزیابی گردد (علی‌رغم اینکه خستگی جزو علایم شایع ام‌اس میباشد).	آزمایشات عملکرد تیروئید
ارزیابی سالانه، پس از اتمام دوره درمان عفونت‌های ادراری و البته هر زمان دیگری که پزشک معالج لازم دانست	آزمایشات ادراری
لزوم انجام آن به تشخیص پزشک معالج است	 رادیوگرافی قفسه سینه
لزوم انجام آن به تشخیص پزشک معالج است	نوار قلب ( ECG )
لزوم انجام آن به تشخیص پزشک معالج است . (تا حد امکان افرادی که در معرض تابش بیش از حد نور آفتاب هستند از کرم های ضد آفتاب استفاده کنند).	آزمایشات پوستی

فواصل زمانی توصیه شده	آزمایشات یا معاینات
ارزیابی هر شش ماه (در صورتی که مسواک زدن مشکل باشد با مشاوره پزشک معالج و دندانپزشک از مسواک برقی استفاده کنید).	جرم گیری و معاینات دهان و دندان 
سن بیش از بیست سال	
از بیست سالگی آغاز شده، سپس در صورت طبیعی بودن هر ۵ سال مجدداً اندازه گیری می گردد	تری گلیسیرید و کلسترول ناشتا (HDL-LDL)
از بیست سالگی آغاز شده، سپس در صورت طبیعی بودن هر ۵ سال مجدداً اندازه گیری می گردد	آزمایش قند ناشتا (FBS)
سن بیش از چهل سال (به آزمایشات قبلی افزوده می گردد)	
ارزیابی بخصوص در زنان مسن تر از ۴۰ و کسانی که علائمی از خستگی و ضعف دارند	آزمایشات عملکرد تیروئید
سنین بین ۴۰ تا ۶۵ سال هر دو تا چهار سال یکبار پس از سن ۶۵ سال بصورت سالانه	معاینات چشمی و اندازه گیری دید 
سن بیش از پنجاه سال (به آزمایشات قبلی افزوده می گردد)	
ارزیابی سالانه (سه آزمایش خون مخفی) شروع از ۵۰ سالگی	آزمایش خون مخفی مدفوع (OB)
شروع از ۵۰ سال (هر پنج سال سیگموئیدوسکوپ یا هر ده سال کولونوسکوپ مجدداً صورت گیرد.) در افراد با شرایط زمینه‌ای خطر ساز (سابقه بیماری در فامیل نزدیک) این اعداد با نظر پزشک معالج تغییر می‌یابد.	سیگموئیدوسکوپ / کولونوسکوپ
هر پنج سال	معاینات گوش و شنوایی 
آزمایشات جهت افرادی که شرایط زمینه ای خطر ساز دارند	
ارزیابی در افراد با سابقه مصرف طولانی مدت کورتونها یا داروهای ضد تشنج، سابقه فامیلی پوکی استخوان، در افراد با زندگی کم تحرک و در زنان نزدیک سنین یائسگی	سنجش تراکم استخوان

ارزیابی افراد در معرض خطر مانند کارکنان بهداشتی - درماني، آلوده به ویروس ایدز، افراد ساکن در مناطق با شیوع بالای سل هر یک تا دو سال	آزمایش پوستی سل (PPD)
در افراد چاق یا سابقه فامیلی دیابت (مرض قند) نوع دو (II) در فواصل زمانی کمتر از پنج سال باید اندازه گیری شود .	آزمایش قند ناشتا (FBS) 
<b>آزمایشات مخصوص بانوان</b>	
شروع در سنین آغاز فعالیت جنسی (۱۸ تا ۲۱ سال) سپس هر یک تا سه سال	پاپ اسمیر (غربالگری سرطان گردن رحم) 
سالانه	معاینات پستان ( توسط پزشک یا مراکز بهداشت )
ماهانه	معاینات پستان ( توسط خود فرد )
شروع از چهل سالگی سپس هر یک تا دو سال تا سن ۵۰ سالگی و پس از آن هر ساله	ماموگرافی
<b>آزمایشات مخصوص آقایان</b>	
ارزیابی سالانه - شروع از ۵۰ سالگی، در مواردی که سابقه فامیلی سرطان پروستات وجود دارد از ۴۰ سالگی	معاینه پروستات ( DRE )
ارزیابی سالانه - شروع از ۵۰ سالگی، در مواردی که سابقه فامیلی سرطان پروستات وجود دارد از ۴۰ سالگی	سنجش آنتی ژن مخصوص پروستات ( PSA )
سالانه	معاینه دستگاه تناسلی ( بیضه ها ) ( توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی )
از ۱۸ سالگی به صورت ماهانه	معاینه دستگاه تناسلی ( بیضه ها ) ( توسط خود فرد )
<b>واکسیناسیون</b>	
یادآور ده ساله پس از آخرین تزریق	واکسن کزاز - دیفتتری
زنان در سنین باروری	واکسن سرخچه
زنان در سنین باروری که سابقه ابتلا ندارند	واکسن آبله مرغان

واکسیناسیون	
افرادى که حساسند، بیماری زمینه ای ریوی دارند، بیماری مزمن دارند یا افراد با خطر بالای ابتلا انجام سالانه واکسیناسیون - زنان باردار در سه ماهه دوم و سوم بارداری که در فصل های شایع آنفلوآنزا باردار باشند .	 <p>واکسن آنفلوآنزا</p>
انجام واکسیناسیون در افراد شاغل مراکز بهداشتی- درمانی، ساکنین منازلی که در خانواده فرد مبتلا دارند، معتادان تزریقی و .....	واکسن هپاتیت B
در سنین ۶۵ سال و بالاتر سپس یادآور ۵ ساله	واکسن پنوموکوک ( پیشگیری از ذات الریه )
با پزشک معالج مشورت نمایید	سایر واکسن ها
توصیه های سلامت فردی	
 <p>➤ مصرف دخانیات را متوقف کنید یا اصلاً شروع نکنید!! تا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان را بکاهید. هیچ وقت برای این کار دیر نیست .</p>	
<p>➤ فعالیت ورزشی منظم داشته باشید با پزشک معالج و فیزیوتراپ خود در مورد شروع یا تغییر آن مشورت نمایید .</p>	
<p>➤ رژیم غذایی متعادل و خوب داشته باشید از چربی و کلسترول مصرفی بکاهید . سبزیجات، میوه جات و حبوبات را بیشتر مصرف نمایید تا هم وزن خود را کنترل کنید هم از یبوست پیشگیری نمایید و هم از خطر بیماری های قلبی بکاهید .</p>	
	<p>➤ مایعات کافی بنوشید با نوشیدن مایعات کافی روزانه سلامت بدن و دستگاه ادراری را تامین کرده و از یبوست پیشگیری نمایید .</p>
<p>➤ وزن خود را متعادل نگاه دارید اگر اضافه وزن دارید با مشاوره پزشک آنها کم نمایید تا از خطر بیماری های قلبی، فشارخون و مرض قند (دیابت) بکاهید.</p>	
<p>➤ کلسیم کافی مصرف کنید بالغین سنین ۱۹ تا ۵۰ سال باید روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند. زنان ۵۱ سال به بالا و مردان ۶۵ سال به بالا روزانه باید ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند ( جهت جلوگیری از پوکی استخوان ) .</p>	

## توصیه های سلامت فردی

✚ زنان در سنین باروری جهت پیشگیری از نقایص شایع جنینی (NTD و Spina Bifida) روزانه باید ۰/۴ تا ۰/۸ میلی گرم اسید فولیک مصرف نمایند .

✚ همانطور که در دین مبین اسلام نیز تأکید گردیده به علت اثرات سوء الکل هرگز مبادرت به مصرف آن ننمایید زیرا الکل تفکر و تمرکز را زایل کرده و با داروهای شما تداخل اثر دارد .

✚ در هنگام رانندگی از کمربند ایمنی و در هنگام موتور یا دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید .

آزمایش هموگلوبین، پلاکت، شمارش گلبولهای سفید، و آزمایشات عملکرد کبد در شروع درمان با اینترفرون‌ها و هر سه ماه یکبار در زمان مصرف آنها الزامی است .

- مترجم و ویراستار : دکتر رضا حبیبی ساروی
- منبع : بروشور ویژه بیماران - سایت انجمن ملی ام اس آمریکا

## با تمام توان

## پیش بسوی

## تسفیر آرزوها



### انجمن ام اس مازندران

حامی و پشتیبان بیماران ام اس مازندران

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به دفتر انجمن واقع در ساری - خیابان رازی - روبروی بیمارستان امام(ره) - ساختمان پاستور - طبقه اول مراجعه نمایید یا با شماره تلفن ۲۲۷۴۸۷۳ - ۱۵۱ - تماس حاصل نمایید.