



تغذیه در کودکان مبتلا به ام اس

Nutrition in children with MS

Nutrition in children with MS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

➤ **اهمیت حفظ وزن در کودکان مبتلا به ام اس**
از آنجا که کودکان در مقایسه با بزرگسالان دو تا سه برابر بیشتر در معرض عود ام اس هستند، مهم است که از برنامه درمانی فرزند خود پیروی کنید تا به کاهش این موارد کمک کند.

➤ **وزن بدن و ام اس کودکان**
اضافه وزن یا چاقی در دوران کودکی با احتمال بیشتری برای ابتلا به ام اس همراه است. این امر به ویژه در مورد کودک شما مستعد ابتلا به ژنتیک به عنوان مثال، یکی از اعضای خانواده مبتلا به ام اس است.

حفظ وزن متوسط از طریق رژیم غذایی
کمک به فرزند شما برای یادگیری انتخاب رژیم غذایی سالم در حال حاضر نه تنها به حفظ وزن متوسط کمک می کند، بلکه این عادت ها می تواند در بزرگسالی نیز برای او باقی بماند.

➤ **سبزیجات بیشتر، چربی کمتر**
علاوه بر این، غذاهای دارای چربی اشباع شده کالری بیشتری دارند. این شامل:

- پنیرها
- کره
- بستنی
- شیرینی و کیک
- بیسکویت
- سوسیس و بیکن
- گوشت های پخته شده
- برش های چرب گوشت
- پیتزا

➤ **مصرف شکر را کم کنید.**

- **مواد مغذی مهم**
- اسیدهای چرب امگا ۳
- ماهی سالمون
- ساردین
- ماهی خال مخالی
- آهن
- طیور
- سبزیجات برگ تیره
- لوبیا
- حبوبات
- ویتامین D

ویتامین D همچنین دارای تأثیرات مثبتی بر عملکرد کلی سیستم ایمنی بدن است.

- ماهی روغنی
- شیر غنی شده
- زرده تخم مرغ

➤ **آیا برخی غذاها می توانند علائم ام اس را تحریک کنند؟**
➤ حذف قند، لبنیات و گلوتن به علائم ام اس کمک می کند
➤ اجتناب از گوشت قرمز
➤ اجتناب از سایر شیرین کننده ها مانند اسپارتام



➤ **التهاب در بیماران ام اس**

حمله فرایندهای التهابی را که محرک سایر سلول های ایمنی است و عوامل محلول از قبیل سیتوکین ها و آنتی بادی ها را آزاد می کند، آغاز می کند. تجزیه بیشتر سد خونی مغزی به نوبه خود موجب آثار مخربی از قبیل تورم، فعالسازی ماکروفاژها، و فعالسازی بیشتر سیتوکین ها و سایر پروتئین های مخرب می شود. التهاب به طور بالقوه می تواند انتقال اطلاعات بین نورون ها را حداقل از سه راه کاهش بدهد. عوامل محلول آزاد شده می توانند از طریق نورون های سالم انتقال نورون را متوقف کنند. این عوامل ممکن است منجر به از بین رفتن میلین یا تسریع آن شوند، یا ممکن است باعث شوند آکسون به طور کامل از بین برود.

➤ **حملات حاد در بیماران ام اس**

در طول حملات دارای علائم، تجویز وریدی کورتیکواستروئیدها از قبیل متیل پردنیزولون، با دوز بالا درمان معمول این حملات است و به نظر می رسد میزان تأثیر و ایمنی کورتیکواستروئیدهای خوراکی مشابه است.





Nutrition in children with MS



◀ علائم و نشانه‌های ام اس ▶

فرد دارای ام اس همه علائم یا نشانه‌های عصب شناختی را دارد. رایج‌ترین این نشانه‌ها مشکلات دستگاه عصبی خودمختار، دیداری، حرکتی و حسی می‌باشند. علائم خاص از طریق محل‌های زخم در سیستم عصبی مشخص می‌شوند و شامل خواب‌رفتگی مانند مور مور شدن، اسپاسم، ضعف عضلات، واکنش‌های غیرارادی، گرفتگی عضلات یا ناتوانی در حرکت، ناتوانی در هماهنگی و تعادل ناهماهنگی عضلات،

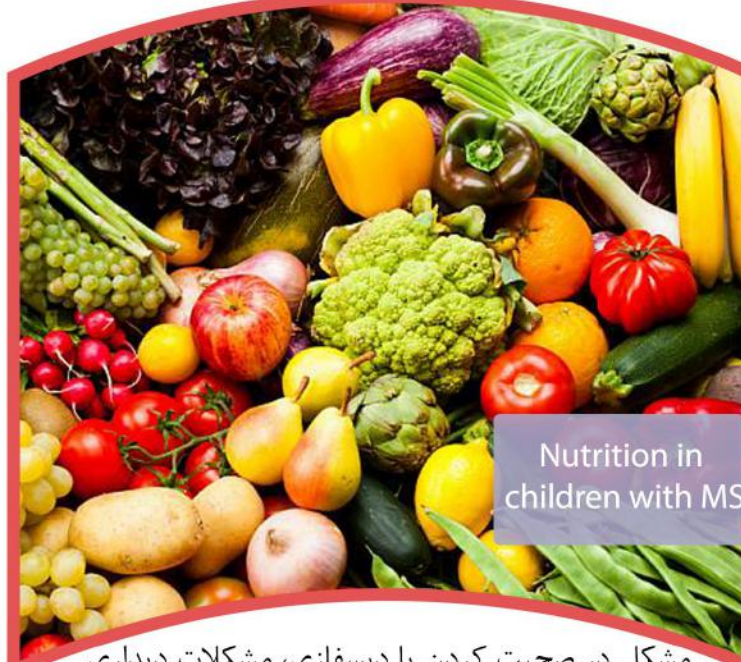
دشواری در فکر کردن و مشکلات عاطفی مانند افسردگی یا ناخویشنداری عاطفی نیز در بین مبتلایان به ام اس رایج است.

◀ تغذیه در بیماران ام اس ▶

مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی می‌تواند با اختلال در سیستم ایمنی بدن و ایجاد بیماری‌های خود ایمنی مانند ام اس در ارتباط باشد. مطالعات نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های ویتامین D برای بیماران مبتلا به ام اس مفید است. رژیم غذایی پرچرب high-fat diet, HFD منجر به القای التهاب مغزی و استرس اکسیداتیو می‌شود و مصرف غذای پرچرب، باعث افزایش شدت بیماری در بیماران ام اس می‌شود.

◀ ورزش‌ها برای درمان ام اس ▶

- ◀ تمرین با وزنه
- ◀ حرکات کششی
- ◀ پیلاتس
- ◀ ایروبیک یا ورزش‌های هوازی



Nutrition in children with MS

مشکل در صحبت کردن یا دیسفازی، مشکلات دیداری مانند جنبش کره چشم یا کاهش دید یا دوبینی، احساس خستگی، درد شدید یا درد مزمن و مشکل در ادرار و مدفوع می‌باشد.

◀ مقدمه ▶

ام اس (Multiple Sclerosis) که با نام اختصاری ام اس یا MS شناخته می‌شود، یک بیماری التهابی است که در آن غلاف‌های میلین سلول‌های عصبی در مغز و نخاع آسیب می‌بینند. این آسیب‌دیدگی می‌تواند در توانایی بخش‌هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه‌های زیاد جسمی شود. دلایل ارائه شده در مورد این مکانیزم‌ها شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مانند عفونت است.