

## اختلالات و بیماری های سیستم اعصاب مرکزی (CNS)



سیستم اعصاب مرکزی (CNS) که شامل مغز و نخاع می شود، یکی از حساس ترین، پیچیده ترین و مهمترین بخش های بدن است. هرگونه کژکاری، اختلال و یا خدای نکرده بیماری دستگاه اعصاب مرکزی شما می تواند عواقب، عوارض و پیامدهای وسیعی در زندگی شما به همراه داشته باشد که دامنه ای از موقت و چند روزه تا مادام العمر را دارند. حتی برخی از این اختلالات، در صورت عدم رسیدگی و درمان سریع، منجر به فوت فرد مبتلا خواهند شد. به گفته دکتر محمد صمدیان جراح برتر مغز و اعصاب ایران در کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران، روش های درمانی بیماری های مغز و اعصاب امروزه طیف وسیعی از دارو درمانی تا جراحی را شامل شده و ضریب بالایی از اطمینان و سلامت را برای شما به ارمغان می آورند. شناخت این بیماری ها و علائم اولیه آنها نقش مهمی در حفظ سلامت و افزایش طول عمر ما دارد.

[دستگاه اعصاب مرکزی](#)

## انواع بیماری های سیستم اعصاب مرکزی

### دسته بندی علل اختلالات و بیماری های سیستم اعصاب مرکزی

#### علائم و عوارض اختلالات دستگاه اعصاب مرکزی

#### درمان های دارویی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی

#### درمان های جراحی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی

#### درمان های رادیوتراپی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی

### درمان های پاراکلینیکی و پیشگیری از اختلالات سیستم اعصاب مرکزی

## دستگاه اعصاب مرکزی



دستگاه اعصاب مرکزی (CNS) واژه ای است که این روزها زیاد می شنویم، اما متأسفانه اغلب تعریف درستی از آن ارائه نشده است. بر اساس متون تخصصی جراحی مغز و اعصاب، دستگاه اعصاب مرکزی (CNS) به طور کلی شامل مغز و نخاع است. مغز در درون ساختار استخوانی جمجمه محافظت و محصور شده است. نخاع یک طناب عصبی ضخیم است که در کانال نخاعی از وسط ستون فقرات پایین می رود.

از نظر ساختار ظاهری، دستگاه اعصاب مرکزی به دو بخش ماده سفید و ماده خاکستری قابل تقسیم است. به عنوان یک قاعده بسیار کلی، بخش بیرونی مغز (قشر) شامل ماده خاکستری و بخش درونی مغز شامل ماده سفید است. اما، مخچه ساختاری معکوس دارد. ماده خاکستری عمدتاً از جسم سلولی نورون ها تشکیل شده است. در حالی که بیشتر ماده سفید شامل آکسون ها (رشته های عصبی) و الیگو دندروسیت ها (نوعی از نوروگلیاها) می باشد.

## • مغز

مغز به عنوان پیچیده ترین عضو بدن انسان شناخته می شود و قشر مخ (کرتکس) بین 15 تا 33 میلیارد نورون (سلول عصبی) دارد که هر کدام به هزاران نورون دیگر متصل هستند. در عین حال سلول های دیگری به نام سلول های گلیایی (حامی) نیز در مغز وجود دارند که وظیفه آنها تغذیه، حمایت، محافظت و ساختار دهی به نورون ها است. تعداد نوروگلیاها حدود 1000 میلیارد تخمین زده شده است. مغز در بدن انسان حدود 20% انرژی کل بدن را مصرف می نماید.

از نظر مکانی مغز به بخش (لوب) هایی تقسیم شده است که معمولاً نام خود را از استخوان جمجمه مجاور خود دریافت نموده اند. لوب های مغزی عبارتند از:

- لوب پیشانی
- لوب گیجگاهی
- لوب آهیانه ای
- لوب پس سری
- لوب اینسولار
- لوب / کرتکس سینگولیت

دو مورد آخر به تازگی در علوم اعصاب مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته اند و نقش های شگفت انگیزی دارند که به ویژه در کارکردهای عالی مغزی نقش خود را نشان می دهند.

در عین حال، افزون بر لوب ها، مغز شامل ساختارهایی هست که مهمترین آنها شامل موارد زیر می شوند:

- عقده های پایه
- هیپوتالاموس
- مخچه
- هیپوفیز
- ناحیه بروکا
- اپی فیز (غده صنوبری)
- جسم پینه ای
- آمیگدالا
- بصل النخاع
- تالاموس



#### • نخاع

نخاع یا طناب نخاعی که تقریباً تمام طول پشت ما را طی می کند یک کلاف فشرده عصبی است که اطلاعات را بین مغز و بدن به صورت دو طرفه رد و بدل می کند. البته نخاع غیر از تبادل اطلاعات وظایف دیگری نیز دارد. از پایین ساقه مغز که نخاع شروع می شود، 31 عصب نخاعی وارد کانال نخاع می شوند و در طول مسیر تا پایین کمر، با اعصاب پیرامونی بدن که از پوست تا استخوان، مفاصل و اندام های درونی بدن را شامل می شوند در ارتباط هستند.

#### • اعصاب مغزی

افزون بر نخاع، 12 زوج عصب مغزی (جمجمه ای) مستقیماً از مغز خارج شده و در مسیرهایی غیر از طناب نخاعی در بدن سیر می کنند. این اعصاب اطلاعات را بین مغز و بخش های مختلف بدن (اکثراً سر و گردن) منتقل می نمایند. از این 12 زوج عصب مغزی، زوج اول (اعصاب بویایی) و زوج دوم (اعصاب بینایی) جزو دستگاه اعصاب مرکزی محسوب می شوند. هر یک از اعصاب بینایی به تنهایی حدود 1.7 میلیون رشته عصبی را شامل می شوند.

### انواع بیماری های سیستم اعصاب مرکزی



به دلیل ساختار فشرده، پیچیده، و ظریف دستگاه اعصاب مرکزی، رخدادهای زیادی می توانند به عنوان کژکاری، بیماری، و یا اختلال در CNS محسوب شوند. به گفته دکتر محمد صمدیان جراح برتر مغز و اعصاب تهران در کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران واقع در ساختمان پزشکان آریا، این طیف وسیع از اختلالات را به طور کلی می توان در طبقات زیر بیان نمود:

- **اختلالات و بیماری های عروق مغزی**

بیماری های معروف در این دسته شامل سکته مغزی، حمله ایسکمیک گذرا (TIA)، خونریزی تحت عنکبوتیه، خونریزی تحت سخت شامه (ساب دورال)، لخته های خونی، و خونریزی های خارج سخت شامه (اکسترا دورال) هستند.

- **عفونت های عصبی**

مواردی همچون مننژیت، آنسفالیت، فلج اطفال، فلج سیفیلیسی (فلج مغزی)، و آبسه های اپی دورال از شایع ترین عفونت های دستگاه اعصاب مرکزی محسوب می شوند.

- **بیماری های ساختاری**

شایع ترین بیماری های ساختاری دستگاه اعصاب مرکزی شامل انواع آسیب های وارده به مغز، انواع آسیب های وارده به نخاع، فلج بل، انواع اسپوندیلوز (تخریب مهره های ستون فقرات)، انواع تومورهای مغزی، انواع تومورهای نخاعی، نوروپاتی های مغزی و سندرم گیلان-بار می شوند.

- **بیماری های کارکردی**

در این دسته از بیماری ها، انواع سر درد، تشنج، صرع، نورالژی، و خواب آلودگی شدید به عنوان شاخص موجودند.

- **تباهی عصبی (نورو دژنراسیون)**

این دسته از بیماری های اعصاب مرکزی تقریباً برای همه آشنا هستند. انواع زوال عقل (دمانس)، بیماری آلزایمر، بیماری هانتینگتون، بیماری پارکینسون، تصلب چندگانه (MS)، و اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) معروفترین انواع بیماری های نورودژنراتیو مغز و نخاع به حساب می آیند.

## دسته بندی علل اختلالات و بیماری های سیستم اعصاب مرکزی



به گفته دکتر محمد صمدیان استاد برتر جراحی مغز و اعصاب دانشگاه شهید بهشتی و ریاست کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران، از دیدگاه تخصصی دسته بندی علل اختلالات و بیماری های سیستم اعصاب مرکزی عملاً معادل نگارش یک کتاب تخصصی برای جراحان مغز و اعصاب است. اما می توان به طور کلی و بسیار عام که برای افراد غیر متخصص نیز قابل درک باشد، علل بیماری ها و اختلالات دستگاه اعصاب مرکزی را به صورت زیر بیان نمود:

- **تروما (آسیب ها):**  
بر اساس محل آسیب، علائم و عوارض از سرگیجه و حالت تهوع تا فلج مادام العمر متغیرند. همچنین، انواع تغییرات خلقی، شخصیتی، تفکر، احساسات و عواطف، و شناخت نیز ممکن است بسته به محل و شدت ضایعه ایجاد شوند.
- **دژنراسیون (تباهی):**  
در برخی موارد، مغز و نخاع ممکن است دچار تخریب و تباهی شوند. مواردی این چنینی شامل بیماری های معروفی از قبیل پارکینسون، آلزایمر، هانتینگتون، انواع دمانس، و تصلب چندگانه (MS) هستند.
- **عفونت:**  
برخی از میکرو ارگانیسم ها، ویروس ها، باکتری ها، و قارچ ها می توانند به دستگاه اعصاب مرکزی حمله نمایند که عفونت ناشی از آنها می تواند طیف وسیعی از بیماری ها و اختلالات را در مغز و نخاع تولید کند. معروفترین این میکروبها شامل قارچ عامل مننژیت کریپتوکوکال، پروتوزوا مثل مالاریا، انواع باکتری ها و ویروسی هستند.
- **نقایص ساختاری:**

مورد معروف نقایص ساختاری سیستم اعصاب مرکزی آنانسفالی است که در آن بخش هایی از جمجمه، مغز، و پوست سر هنگام تولد وجود ندارند.

- **تومورها:**

انواع تومورهای خوش خیم / بدخیم و سرطانی / غیر سرطانی می توانند بخش های مختلف دستگاه اعصاب مرکزی را درگیر نموده و کارکرد آنها را مختل نمایند. بسته به اندازه تومور، محل و موقعیت تشکیل، جنس، سرعت رشد و گرید آن، بیماری و اختلال ایجاد شده در دستگاه اعصاب مرکزی متفاوت است. گاهی اوقات این آسیب ها موقت هستند. اما در برخی اوقات به دلیل تخریب بافت های حیاتی مغز و نخاع، اختلالات و بیماری های دستگاه اعصاب مرکزی مادام العمر می شوند.

- **بیماری های خود ایمنی:**

گاهی اوقات سیستم ایمنی بدن فرد به دلایلی ناشناخته شروع به حمله به سلول های و بافت های سالم بدن وی می کند. به عنوان نمونه، آنسفالو میلیت حاد منتشر نشانگر وضعیتی است که یک پاسخ ایمنی علیه مغز و نخاع به راه افتاده و میلین (غلاف دور عصب) را مورد حمله قرار می دهد.

- **سکته:**

منظور از سکته به طور عام هر وضعیتی است که در آن جریان خون در مغز قطع شود. این وضعیت منجر به کاهش اکسیژن و مواد غذایی برای بافت های مغز شده که نتیجه آن مرگ بخش هایی است که تحت تاثیر قرار گرفته اند.

## علائم و عوارض اختلالات دستگاه اعصاب مرکزی



علائم و عوارض اختلالات و بیماری های سیستم اعصاب مرکزی پرشمار و بسیار متنوع هستند. گاه این علائم همپوشی زیادی با علائم بیماری های طبی دیگر دارند. به گفته دکتر محمد صمدیان جراح برتر مغز و اعصاب ایران، در عین حال که ممکن است هر فرد علائمی کاملاً خاص خود را تجربه نماید علائم زیر به عنوان علائم و عوارض عمومی اختلالات CNS به شمار می آیند:

- سردرد شدید پایدار
- از دست دادن یا کاهش شنوایی
- سردرد شدید ناگهانی
- ضعف بدنی
- سر دردی که الگوی متفاوتی دارد
- از دست دادن نیروی عضلانی
- سردرد که دایم تغییر می کند
- از دست داد حافظه
- از دست دادن احساس
- نقایص توانمندی های ذهنی
- گزرگز اعضای بدن
- فقدان تعادل
- مور مور شدن اندام های بدن
- از دست دادن هماهنگی بدن
- از دست دادن یا کاهش بینایی
- خشکی و سفت شدن عضلات
- رعشه یا لرزه
- مشکلات جدید زبان (فهم یا بیان)
- تشنج
- درد کمر و پشت که به پا، انگشتان پا یا سایر نقاط بدن سرایت کند

به نظر دکتر محمد صمدیان استاد جراحی مغز و اعصاب دانشگاه شهید بهشتی، باید در نظر داشت بسیاری اوقات شباهت و همپوشی فراوانی بین علائم و عوارض ناشی از بیماری های مغز و نخاع با سایر بیماری های بدنی مشاهده می شود. لازم است در صورت بروز این علائم و مراجعه به پزشکان، از جنبه های مختلف معاینات و آزمایشات پزشکی خود را انجام داده و حتماً با بهترین جراحان مغز و اعصاب در دسترس خود مشورت نمایید.

## درمان های دارویی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی





برترین جراحان مغز و اعصاب، در مواجهه با بیماری ها و اختلالات سیستم اعصاب مرکزی، هرگز اولویت درمان شما را به جراحی نمی دهند. به گفته دکتر محمد صمدیان استاد برتر جراحی مغز و اعصاب ایران در ساختمان پزشکان آریا، بسیاری از موقعیت ها و بیماری، به ویژه اگر در مراحل اولیه شکل گیری خود باشند، با مراقبت ها و معاینات ادواری و تجویز داروهای مناسب قابل کنترل و درمان هستند. در عین حال برخی از بیماری های مغز و اعصاب تنها با دارو درمانی قابل کنترل و درمان می باشند.

افزون بر این، گاهی اوقات وضعیت بدنی بیمار و نوع بیماری به گونه ای است که نمی توان جراحی انجام داد و در نتیجه دارو درمانی لازم است. در عین حال، در بسیاری از فرآیندهای درمانی بیماری های مغز و اعصاب، لازم است در کنار جراحی و رادیوتراپی دارو نیز برای بیماران تجویز شود.

در ادامه برخی داروهای اصلی برای درمان بیماری های معروف مغز و اعصاب ارائه شده اند:

- اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS): ریلوزول، ریلوتک، ادارون، رادیکاوا، تیگولتیگ، اکس سروان، کراتین.
- تومورهای خوش خیم: پروپرانولول، پریمیدون، گاباپنتین، نادولول، متوپرولول، زونگران، کورگارد، زونیسامید.
- ناهنجاری های مغزی مادرزاد (هیدروسفالی): استازولامید، دیاموکس، دیاموکس سیکوتل.
- ادم مغزی: دگزامتازون، مانیتول، دگزامتازون اینتنسول، اوسمی ترول، دی-سون LA، دگروو، هایدگز، زیکورت.
- اسپاسم مغزی: باکلوفن، تری هگزی فنیدیل، لیورسال اینترتاکال.
- بیماری های عروق مغزی: بیش از 115 دارو در 11 دسته اصلی
- عفونت های مغزی: سفوتاکسیم، کلافوران
- زوال عقل (دمانس): بیش از 38 نوع دارو در 9 دسته اصلی
- آنسفالیت ناشی از تبخال تناسلی: آسیکلوویر
- آنسفالوپاتی: متیلن بلو
- آنسفالوپاتی کبدی: لاکتولوز، زیفاکسان، ریفاکسیمین، نشومایسین، جنرلاک، انولوز، کریستالوز.
- آنسفالوپاتی ورنکیه: تیامین، ویتامین ب 12.
- صرع: بیش از 192 دارو در 5 دسته

- سندرم گیلان بار: آزاتیوپرین، گامونکس - سی، ایمونو گلوبین تزریق وریدی، ایموران، پریویگن، بتاسرون، گاماگد، آزاسان، هایزنترا، اینترفرون بتا- 1b، پانزیگا.
- ضربه مغزی: آمانتادین، ریسپریدون.
- مننژیت: بیش از 60 دارو در 2 دسته
- تصلب چندگانه (MS): بیش از 95 دارو در 9 دسته
- بیماری پارکینسون: بیش از 67 دارو در 4 دسته

## درمان های جراحی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی



در برخی موارد، حسب تشخیص پزشک معالج شما، ممکن است جراحی مغز و اعصاب برای درمان مشکل شما لازم و ضروری باشد. هر چند به گفته دکتر محمد صمدیان استاد برتر جراحی مغز و اعصاب ایران، جراحی گزینه همیشگی و الزامی درمان بیماری های دستگاه اعصاب مرکزی نیست، اما در مواردی همچون آسیب های تروماتیک مغزی، شکستگی قاعده جمجمه، خونریزی مغزی، لخته های خونی مغزی، صرع مقاوم به درمان، پارگی دیسک، شکستگی مهره های ستون فقرات، و تومورهای مغزی، جراحی مغز و نخاع ضروری است.

تیم دکتر محمد صمدیان جراح برتر مغز و اعصاب در کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران، با استفاده از جدیدترین روش های غیر تهاجمی و جراحی های بسته و باز، با استفاده از انواع تکنولوژی های روز دنیا (همچون میکروسکوپ و نورو آندوسکوپ) به بهترین نحو به جراحی مغز و نخاع شما عزیزان می پردازند. بهره گیری از لیزر، تصویربرداری های سه بعدی، انواع MRI و آزمایشات پیشرفته طبی جزو روال عادی و رایج جراحی دکتر محمد صمدیان هستند.

انواع عمده جراحی مغز عبارتند از:

- تخلیه لخته
- توقف خونریزی مغزی
- ترمیم آنوریسم
- ترمیم تروما

- شانت گذاری
- تخلیه تومور

- بازبینی شانت

جراحی های آندو وسکولار (عروق مغزی) عبارتند از:

- اندارترکتومی سرخرگ
- کوئل گذاری

جراحی های اعصاب پیرامونی به طور عمده عبارتند از:

- آزاد سازی تونل کارپ (عصب مچ دست)
- آزاد سازی عصب اولنار (عصب زند زیرین دست)

- تحریک عصب واگ

جراحی های نخاع و ستون فقرات معمولاً شامل موارد زیر هستند:

- جراحی دیسک
- ترمیم مهره های کمر (ورتروپلاستی)

- لامینکتومی (آزادسازی نخاع از مهره ها کمر)
- تثبیت مهره های کمر (کیفوپلاستی)

- تثبیت نخاع
- جوش دادن مهره ها کمر

- ترمیم نخاع

موارد فوق تنها معروفترین و رایج ترین فرآیندهای جراحی مغز و اعصاب هستند. هر چند جراحی های مغز و اعصاب به موارد فوق ختم نمی شوند، اما به گفته دکتر محمد صمدیان استاد جراحی مغز و اعصاب دانشگاه شهید بهشتی، هر یک از این جراحی ها نیز در هر بیمار با تکنیک های بسیار متفاوتی بسته به محل ضایعه / آسیب / تومور صورت می گیرد.

## درمان های رادیوتراپی اختلالات سیستم اعصاب مرکزی



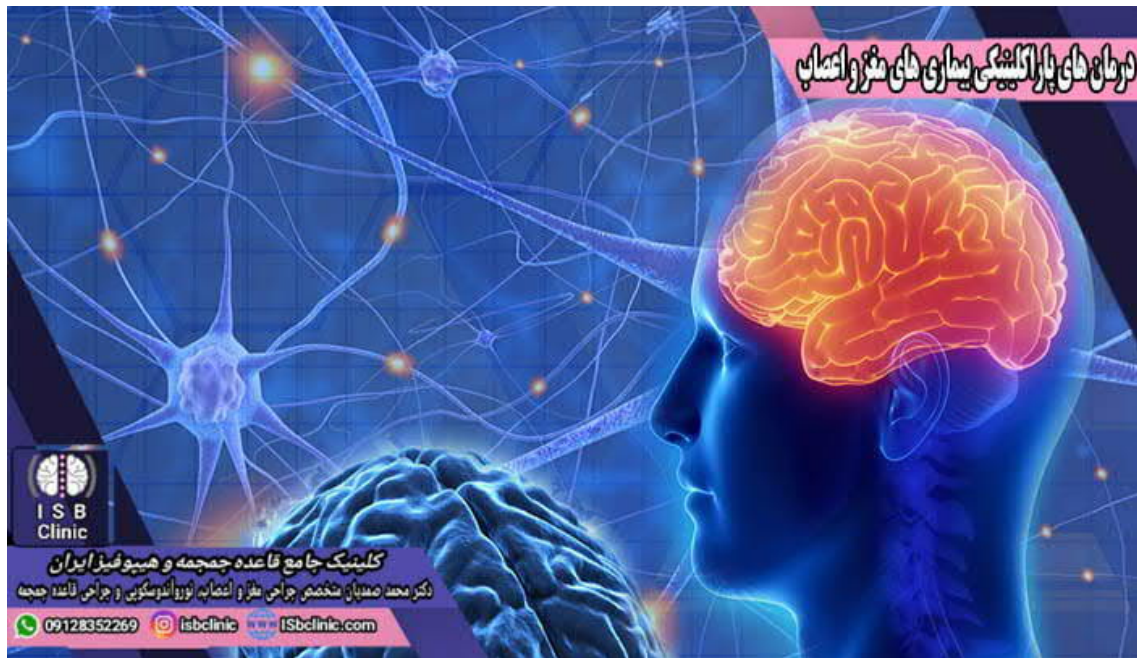
درمان های رادیوتراپی برای بیماری های دستگاه اعصاب مرکزی به دو صورت اشعه های انرژی بالا یا ذرات بسیار ریز سلول های سرطانی و تومورها را از بین می برند. دلایل استفاده از رادیوتراپی در بیماری های مغز و اعصاب عبارتند از:

- بعد از جراحی برای از بین بردن هر سلول احتمالی باقی مانده از تومور
- به عنوان درمان اصلی در صورتی امکان جراحی مغز و اعصاب نباشد و یا دارو درمانی جواب ندهد.
- برای پیشگیری یا تسکین علائم و عوارض تومورهای مغز و نخاع

به گفته دکتر محمد صمدیان استاد برتر جراحی مغز و اعصاب کلینیک قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران، با توجه به امکانات موجود، نوع، اندازه، محل، و وسعت تومور/ ضایعه، نوع رادیوتراپی برای مشکل شما توسط متخصصان انتخاب می شود. اثر اوقات رادیوتراپی با متمرکز کردن امواج یا ذرات از یک منبع بیرون بدن صورت می گیرد که نام آن رادیوتراپی پرتو بیرونی (EBRT) است. این نوع از رادیوتراپی بسیار شبیه عکسبرداری با اشعه X است، منتها میزان تابش آن بسیار بیشتر می باشد. پیش از انجام رادیوتراپی تصویربرداری های CT و MRI اسکن برای تعیین دقیق هدف صورت می گیرند. سایر انواع اصلی رادیوتراپی شامل موارد زیر هستند:

- رادیوتراپی سه بعدی انطباقی (3D-CRT)
- رادیوتراپی با شدت ماژولار (IMRT)
- رادیوتراپی حجمی ماژولار زاویه ای (VMAT)
- رادیوتراپی انطباقی اشعه پروتون
- رادیوتراپی استروتاکتیک (جراحی استروتاکتیک)
- رادیوتراپی با هدایت تصویربرداری (IGRT)
- براکی تراپی (رادیوتراپی از درون بدن)
- رادیوتراپی کل مغز و نخاع (تابش کرانیو اسپینال)

**درمان های پاراکلینیکی و پیشگیری از اختلالات سیستم اعصاب مرکزی**



منظور از درمان های پاراکلینیکی بیماری های مغز و اعصاب، آن دسته از اقداماتی هستند که به غیر از دارو، جراحی و رادیوتراپی در فرآیند درمان و تسکین علائم و عوارض بیماری به شما کمک می نمایند. امروزه طیف وسیعی از درمان های پاراکلینیکی در کنار روش های رایج درمانی فوق الذکر وجود دارند که به گفته دکتر محمد صمدیان استاد برتر جراحی مغز و اعصاب دانشگاه شهید بهشتی، کمک شایانی به بهبود نتایج درمان می نمایند. در عین حال بسیاری از این موارد نقش پیشگیرانه در اختلالات دستگاه اعصاب مرکزی را نیز ایفا می نمایند. در ادامه به ذکر معروفترین درمان های پاراکلینیکی اختلالات مغز و اعصاب پرداخته شده است.

#### • توانبخشی

منظور از توانبخشی مجموعه ای از روش های درمانی است که به فرد برای بهبود کارکردهای جسمانی و عقلانی کمک می نمایند.

اهداف عمده توانبخشی عبارتند از:

- بهبود مهارتهای ارتباطی
- ترکیب مهارتهای جبرانی و مهارت های عملکردی زندگی روزمره
- انتخاب مهارت های اجتماعی مناسب
- افزایش استقلال بیمار در منزل، جامعه و محل کار
- افزایش مهارت های جسمانی و عملکردی
- بازگشت مجدد به کار

با توجه به این اهداف انواع معروف و کلی توانبخشی شامل موارد زیر هستند:

- کار درمانی
- روان درمانی
- فیزیوتراپی
- ماساژ درمانی
- آب درمانی
- طب سوزنی
- اکسیژن درمانی پر فشار
- ریلکسیشن

#### • تحریک عصبی

در برخی بیماری‌های مغز و اعصاب نظیر صرع و پارکینسون، زمانی که دیگر دارو پاسخگو نباشد، با استفاده از جریان‌های الکتریکی و یا مغناطیسی بخش‌هایی از مغز را تحریک و یا بازداري می‌نمایند. این شیوه با استفاده از الکترودهایی که بر پوست سر کار گذاشته می‌شوند، صورت می‌گیرد.

### • روش‌های مدیریت درد

یکی از مسایل بسیار مهم بعد از تشخیص اختلالات سیستم اعصاب مرکزی، مدیریت و کاهش درد است. دردهای شدید، مداوم و کشنده می‌توانند به افسردگی، اختلالات خواب، و کاهش یا محدودیت حرکتی منجر شوند. روش‌های اصلی مدیریت و کاهش درد عبارتند از:

#### - مدیریت درد مداخله‌ای:

شامل تزریق داروهای بی‌هوشی و بی‌حسی اطراف عصب، تاندون، مفصل، و ماهیچه؛ و تحریک نخاعی.

#### - درمان درد سر و گردن:

تزریق شل‌کننده‌های عضلانی، انسداد عصب درد، بیوفیدبک، راهبردهای شناختی-رفتاری، پمادهای موضعی، رفتار درمانی، تزریق بوتولینیوم.



### • تغییر سبک زندگی

روش‌ها و راهبردهای مختلف تغییر سبک زندگی منجر به بهبود سریعتر و افزایش کیفیت زندگی و بالا رفتن رضایت از زندگی شما پس از تشخیص و درمان اختلالات دستگاه اعصاب مرکزی می‌شود. روش‌های اصلی در سبک زندگی عبارتند از:

#### - تغییر رژیم غذایی

به طور معمول رژیم‌های غذایی ویژه رژیم غذایی مدیترانه‌ای، کمک‌شایانی تنظیم سیستم ایمنی، افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها و تنظیم مجدد فعالیت عصبی می‌نمایند.

در عین حال در اختلالاتی نظیر صرع و میگرن، رعایت رژیم غذایی و مرتب بودن برنامه تغذیه کمک‌شایانی برای کاهش و مدیریت حملات بیماری می‌نمایند.

همچنین اثبات شده است که کنترل و مدیریت رژیم غذایی و کالری دریافتی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به دمانس (زوال عقل) و آلزایمر دارد.

#### – تمرینات ورزشی روزانه

تمرینات ورزشی و نرمش روزانه کمک بسیار زیادی به کاهش علائم و عوارض بسیاری از بیماری های دستگاه اعصاب مرکزی می نماید. به عنوان نمونه، در بیماران دارای پارکینسون، تمرینات ورزشی حداقل 2.5 ساعت در هفته منجر به افزایش کیفیت زندگی و کاهش عوارض بیماری می شود. همچنین تمرینات هوازی روزانه 40 دقیقه منجر به کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر و زوال عقل خواهد شد. پژوهش ها نشان داده اند، پیگیری مداوم و روزانه تمرینات هوازی منجر به کاهش تجربه حملات میگرن در افراد مبتلا به آن می شود.

#### – بهداشت خواب

یکی از نکات بسیار مهم این است که شما باید طی فرآیند درمان بیماری های مغز و اعصاب و نیز در دوره نقاهت پس از آن استراحت و خواب بیشتری نسبت به روال قبلی زندگی خود داشته باشید. برای بهبود از بیماری های مغز و اعصاب، رعایت بهداشت خواب، تنظیم ساعت های خواب و بیداری و نیز افزایش ساعات خواب شبانه نقش بسیار مهمی را ایفا می نمایند. بررسی های نشان داده اند کاهش تنها 15 دقیقه خواب شبانه در دوره سالمندی منجر به افزایش خطر ابتلا به آلزایمر خواهد شد.

#### – کمک گرفتن از متخصصان سلامت

دکتر محمد صمدیان جراح برتر مغز و اعصاب تهران و همکاران ایشان در کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران، بر اساس پژوهش های صورت گرفته و تجارب کار خود، دریافته اند که برای هر یک از بیماران مغز و اعصاب، پکیج های ویژه ای از مداخلات پاراکلینیکی مورد نیاز است. طبق بررسی های صورت گرفته، نمی توان برای همه افراد دستورالعمل های مشابه و یکسانی را تجویز نمود. بنابراین، بهترین راه حل دریافت مشاوره از متخصصان سلامت در حوزه مشکل شما و بر اساس پرونده پزشکی شخصی شما می باشد. به این روش پزشکی مبتنی بر شواهد گفته می شود که شامل درمانی کاملاً طراحی شده برای شما و با در نظر گرفتن وضعیت خاص شما می باشد. ما در کلینیک جامع قاعده جمجمه و هیپوفیز ایران واقع در ساختمان پزشکان آریا، در تمامی مراحل تشخیصی و درمانی بیماری شما در کنارتان هستیم تا بهترین خدمات را با کیفیتی جهانی و کمترین میزان هزینه برای شما عزیزان فراهم آوریم.

## منابع

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/307076#spinal-cord>

<https://qbi.uq.edu.au/brain/brain-anatomy>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/overview-of-nervous-system-disorders>

<https://www.drugs.com/condition/cns-disorder.html>

<https://www.cancer.org/cancer/brain-spinal-cord-tumors-adults/treating/radiation-therapy.html>

<https://www.cedars-sinai.org/programs/neurology-neurosurgery/during-treatment/non-surgical.html>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28856120/>

<https://www.abingtonhealth.org/services-specialties/brain/technology-procedures/neurosurgical/>