

多發性硬化症

當患者得知自己患了一種很少聽到的疾病時，他們最想問的問題就是「這種病會致命嗎？」，其次就是「這種病有藥可以根治嗎？」

多發性硬化症是一種中樞神經系統的疾病，也就是說它的病變位於大腦部、腦幹、小腦、視神經或脊髓。我們的神經細胞有許多樹枝狀的神經纖維，這些纖維就像錯縱複雜的電線一般，在我們的中樞神經系統中組織成綿密複雜的網路。這些「電線」必須正確的傳導訊息，我們的神經系統才能正常的運作。大自然很巧妙的在我們神經纖維的外面包裹著一層叫「髓鞘」的物質，髓鞘不僅像電線的塑膠皮一樣讓不同的電線不致短路，同時人體的髓鞘還可以加速我們神經訊號的傳導。

當這些髓鞘被破壞後，我們神經訊號的傳導就會變慢甚至停止。多發性硬化症就是因為在中樞神經系統中產生大小不一的塊狀髓鞘脫失而產生症狀。所謂「硬化」指的是這些髓鞘脫失的區域因為組織修復的過程中產生的疤痕組織而變硬。這些硬塊可能會有好幾個，隨著時間的進展，新的硬塊也可能出現，所以稱作「多發性」。

此病的症狀端視其所影響的神經組織而定，患者可能出現視力受損(視神經病變)、肢體無力、平衡失調、行動不便、麻木、感覺異常、口齒不清、暈眩、大小便機能失調等症狀，這些症狀因人而異，嚴重程度也不盡相同，所以患者也不要把自己的症狀與別人相比，因為沒有兩個人的症狀是完全一樣的。這些症狀可能會減輕或消失，消失後也可能再發作。是否會產生新的症狀或是產生新症狀的時機則無法加以預測。

對於為什麼會產生這種髓鞘的病變則有許多不同的理論，一般認為這是一種自體免疫疾病，也就是說我們的免疫系統錯把髓鞘當成外來物質而加以破壞。個人體質或病毒都有可能促成這種免疫反應；到目前為止，醫學界還找不出那一種病毒可確定為此病的元凶。總之，其病因到目前為止仍是一個謎。

雖然到目前為止根治多發性硬化症的藥物尚未被發現，但是對於控制病情及疾病所帶來的後遺症仍有許多的治療方法。對於疾病所帶來的症狀如僵硬、痙攣、疼痛、大小便機能失常等，合併藥物及復健的治療都可使症狀改善。皮質類固醇可用來治療急性的發作；近來則有貝它干擾素對於減少復發的次數及復發時嚴重程度的報告。

了解多發性硬化症的臨牀特徵及治療後，醫師對患者提出的一些建議為：

- 心理建設：當得知自己患了一種慢性的神經系統疾病時，大多數的病患都不想承認自己得了這種病，進而懷疑醫師是不是診斷錯了？接下來可能出現混合著生氣與沮喪的情緒。其實多發性硬化症是可治療的，許多症狀都可由藥物及復健來減輕。就算疾病帶來了一些神經系統的障礙，

患者也應該將身體的極限發揮出來；抱著「還有半杯水」想法的患者就會比抱怨「只剩半杯水」的患者減輕許多身體及心理上的痛苦。醫師也發現抱持著樂觀態度的多發性硬化症患者往往能享受更豐富的生活，及更容易得到症狀的改善。

- 多了解與疾病有關的資訊：患者可以從醫護人員、書籍、病友、電腦網路上儘量獲取資訊。不要輕信小道消息，有時媒體上出現的訊息是沒有經過驗證的。將你獲得的訊息提出來與醫師討論才是正確的做法。
- 不要逞強：有些以前能做的事可能變成無法勝任了，真的做不來就不要勉強。

日常生活所應注意的事項：

1. 避免過熱的環境：有些多發性硬化症的患者在較熱的環境中會加重其症狀，所以像日光浴、三溫暖、泡熱水澡最好避免。在酷暑中工作或是室內溫度過高都是不好的。使用冷氣及避免進入人多無空調的環境是基本的原則。假如真的想泡澡，注意水溫不要太燙或泡太久。如果感冒發燒的話，則可以使用解熱劑。至於為什麼溫度高會使症狀加重目前仍不清楚，還好這種效果大部分都是暫時的。
2. 避免危險的環境：例如你的行動或平衡的問題，那麼不平的地毯或走道上的突起物就可能造成危險。一切都要從自己的居家環境作起，想想看那些地方可能會造成不便或危險，然後儘量改善。如果視力受到影響，那麼開車就要特別注意。有些人在晚上的視力會較差，那麼你最好不要在晚上開車。家裡最好準備一個簡單的急救箱。
3. 食物：雖然沒有那一種食物要特別忌口，但是仍要維持均衡的營養。有些醫師及患者注意到減低動物性脂肪的攝取似乎對病情有幫助。如果便秘造成困擾的話，那麼就應該多攝取一些高纖維的食物。