

سندروم گیلن باره: راهنمای جامع بیماران

سندروم گیلن باره یک بیماری نادر اما جدی سیستم عصبی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به اعصاب محیطی حمله می‌کند. این پمفلت آموزشی برای کمک به بیماران و خانواده‌های آنها در درک بهتر این بیماری، علائم، درمان‌ها و مراقبت‌های لازم تهیه شده است.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب



علائم و نشانه‌های سندروم گیلن باره

علائم اولیه

- ضعف و گزگز در پاها و دست‌ها
- درد عضلانی یا گرفتگی، معمولاً در پشت و پاها
- مشکل در هماهنگی و تعادل

علائم پیشرفته

- ضعف که از پاها شروع و به بالا پیشرفت می‌کند
- فلج عضلانی در موارد شدیدتر
- مشکلات تنفسی و نیاز به تهویه مکانیکی

علائم خطرناک

- مشکل در بلع یا صحبت کردن
- تغییر در ضربان قلب و فشار خون
- کنترل ضعیف مثانه و روده

توجه: در صورت مشاهده علائم ضعف عضلانی که به سرعت پیشرفت می‌کند، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب

تشخیص و درمان سندروم گیلن باره

روش‌های تشخیصی

- آزمایش مایع نخاعی (LP) برای بررسی پروتئین بالا
- مطالعات هدایت عصبی (NCS) برای ارزیابی آسیب عصبی
- الکترومیوگرافی (EMG) برای سنجش فعالیت الکتریکی عضلات
- آزمایش خون برای رد سایر بیماری‌ها

درمان‌های اصلی

- تعویض پلاسما (پلاسمافرز) برای حذف آنتی‌بادی‌های مهاجم
- ایمونوگلوبولین داخل وریدی (IVIG) برای مهار پاسخ ایمنی
- درمان حمایتی در بخش مراقبت‌های ویژه در موارد شدید

هرچه درمان سریع‌تر آغاز شود، احتمال عوارض کمتر و بهبودی سریع‌تر خواهد بود. اکثر بیماران با درمان مناسب، بهبودی کامل یا نسبی را تجربه می‌کنند.

دکتر فریدون مرادی

متخصص مغز و اعصاب

رژیم غذایی و تغذیه در سندروم گیلن باره



هیدراتاسیون

نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان در روز) برای جلوگیری از یبوست و کمک به دفع سموم از بدن اهمیت دارد.



ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین D، B12، منیزیم و کلسیم برای سلامت عصبی و عضلانی مهم هستند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ توصیه می‌شود.



پروتئین کافی

مصرف منابع پروتئینی با کیفیت مانند ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و حبوبات برای کمک به بازسازی عضلات آسیب‌دیده ضروری است.

⚠ در صورت مشکل در بلع، ممکن است به تغذیه از طریق لوله یا وریدی نیاز باشد. همیشه با متخصص تغذیه مشورت کنید.

رژیم غذایی ضدالتهابی شامل امگا-۳، زردچوبه و زنجبیل می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. از مصرف غذاهای فرآوری شده، قند و چربی‌های اشباع که التهاب را افزایش می‌دهند، خودداری کنید.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب

مراقبت‌های روزانه و اقدامات حمایتی

پوزیشن صحیح بدن



تغییر منظم وضعیت بدن هر ۲ ساعت برای جلوگیری از زخم بستر، استفاده از بالش‌های حمایتی و تشک‌های مخصوص

تمرینات فیزیکی

2

انجام حرکات کششی و دامنه حرکتی توسط خانواده یا فیزیوتراپیست برای حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل و جلوگیری از کوتاهی عضلات

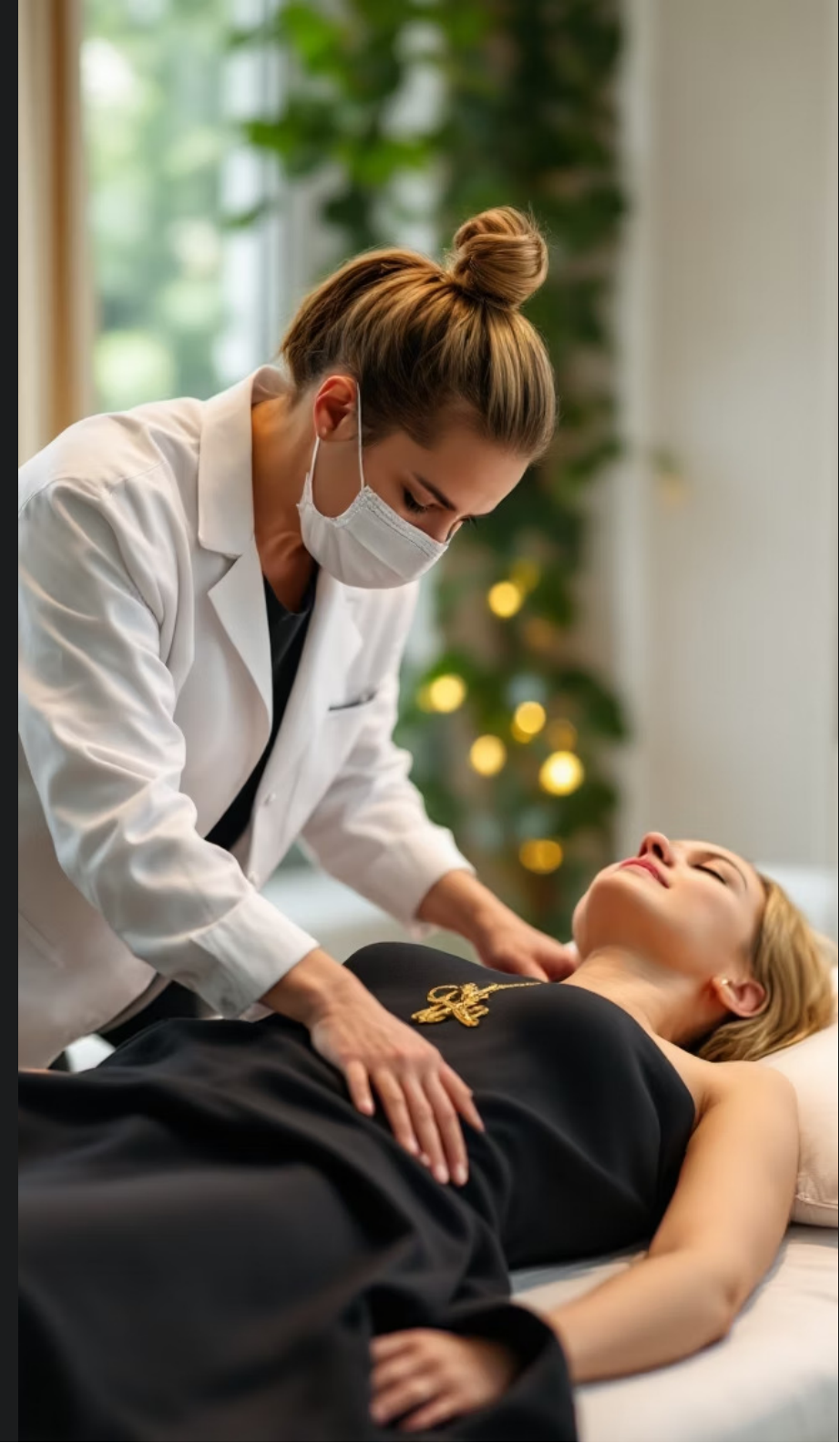
تمرینات تنفسی



تمرینات تنفس عمیق، استفاده از اسپرومتری تشویقی و کمک به سرفه کردن برای پیشگیری از عفونت‌های ریوی

حمایت روانی و روحی از بیمار و خانواده بسیار مهم است. استفاده از خدمات مشاوره روانشناسی و شرکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند مفید باشد.

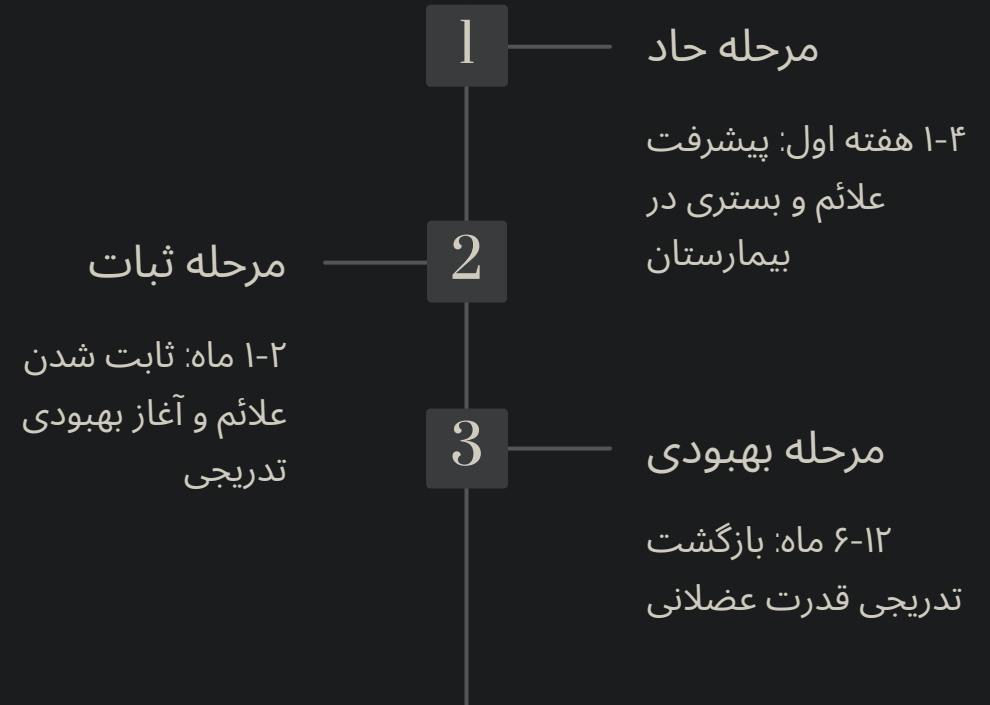
دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب



روند بهبودی و بازتوانی

مراحل بهبودی

بهبودی از سندروم گیلن باره معمولاً از ۶ ماه تا ۳ سال طول می‌کشد. این روند از فرد به فرد متفاوت است و به شدت بیماری بستگی دارد.



توصیه‌های کلیدی

- صبور باشید - بهبودی زمان‌بر است
- فیزیوتراپی و کاردرمانی را جدی بگیرید
- از وسایل کمکی مانند عصا یا واکر استفاده کنید
- با پزشک خود در تماس مستمر باشید
- استراحت کافی داشته باشید اما تا حد امکان فعال بمانید
- خانواده نقش کلیدی در حمایت از بیمار دارد

حدود ۸۰٪ بیماران پس از دو سال به بهبودی کامل یا نسبی دست می‌یابند.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب