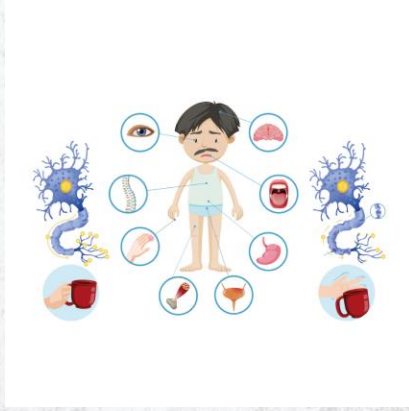


التصلب المتعدد



التصلب المتعدد مرض عصبي مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي ويؤثر على الدماغ والحبل الشوكي، ويسبب تلفاً في الغشاء المحيط بالخلايا العصبية والذي يدعى المايلين؛ مما يؤدي إلى تصلب في الخلايا وبالتالي بطء أو توقف سير السيالات العصبية المتنقلة بين الدماغ و أعضاء الجسم.

أعراض التصلب المتعدد تظهر بشكل مفاجئ للمريض وتختلف الأعراض في حدوثها حسب درجة الإصابة ومكانها.

ما هي أعراض التصلب المتعدد ؟

- الشعور بوخز أو تنميل في الأطراف.
- خلل في التوازن.
- ضعف أو تشنج في العضلات.
- تشوش بالنظر أو الرؤية أو ازدواجية أو عدم تمييز الألوان.
- ضعف وإجهاد سريع.
- صعوبة في الكلام.
- تأثر الذاكرة والقدرة على اتخاذ القرار.

يُرجى الرجوع إلى الطبيب إذا كنت تعاني من الأعراض السابقة لأسباب مجهولة.

كيف يتم تشخيص التصلب المتعدد؟

- عن طريق الأعراض وربطها بوقت حدوثها و كيفيتها.
- تقييم حالة المريض, ومراجعة تاريخه المرضي.
- فحوصات سريرية.
- بعض التحاليل مثل تحليل الدم.
- سحب عينة من السائل الشوكي وتحليلها؛ للكشف عن أي تغيرات غير طبيعية.
- أشعة الرنين المغناطيسي للدماغ.
- اختبار قياس السوائل العصبية.

ما هي عوامل الخطر؟

قد تؤدي هذه العوامل إلى زيادة فرص إصابتك بالتصلب المتعدد:



- **العمر.** يمكن أن يحدث التصلب المتعدد في أي مرحلة عمرية، لكنه يحدث غالبًا في الفترة بين ٢٠ و ٤٠ عامًا. لكنه مع ذلك قد يصيب الأشخاص الأصغر أو الأكبر سنًا.
- **الجنس.** ترتفع نسبة إصابة النساء بالتصلب المتعدد المتكرر الانتكاس بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات مقارنة بالرجال.
- **التاريخ العائلي.** إذا كان أحد والديك أو إختك مصابًا بمرض التصلب المتعدد، فإنك أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.
- **بعض الإصابات.** ترتبط مجموعة متنوعة من الفيروسات بمرض التصلب المتعدد، بما في ذلك فيروس إبشتاين-بار (Epstein-barr)، وهو الفيروس الذي يُسبب كريات الدم البيضاء المعدية (mononucleosis).
- **العرق.** يزداد خطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد بين الأشخاص ذوي البشرة البيضاء، وتحديدًا أولئك المنحدرين من أوروبا الشمالية. بينما يُعدُّ الأشخاص ذوو الأصول الآسيوية أو الأفريقية أو الأمريكية الأصلية أقل عرضة للإصابة بالمرض.
- **المناخ.** يُعدُّ مرض التصلب المتعدد أكثر شيوعًا في البلدان ذات المناخ المعتدل، بما في ذلك كندا وشمال الولايات المتحدة ونيوزيلندا وجنوب شرق أستراليا وأوروبا.
- **فيتامين D.** يرتبط وجود مستويات منخفضة من فيتامين D وعدم التعرُّض لأشعة الشمس بما يكفي ارتباطًا وثيقًا بارتفاع خطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد.
- **أمراض مناعة ذاتية معينة.** تزداد فرص إصابتك بمرض التصلب المتعدد بعض الشيء إذا كنت مصابًا باضطرابات مناعية ذاتية أخرى كمرض الغدة الدرقية أو فقر الدم الخبيث أو داء السكري من النوع الأول أو مرض الأمعاء الالتهابي.
- **التدخين.** يُعدُّ المدخنون، ممَّن لديهم حدث أولي من الأعراض، يحتمل أن يُشير إلى مرض التصلب المتعدد، أكثر عرضة على الأرجح لأن يكون لديهم حدث ثانٍ يُؤكِّد إصابتهم بمرض التصلب المتعدد المتكرر الانتكاس مقارنة بغير المدخنين.

- تصلب وتشنج العضلات.
- شلل في عضلات القدمين.
- مشاكل في المثانة، الأمعاء.
- النسيان وفقدان القدرة على التركيز.
- اكتئاب.
- صرع.

العلاج

لا يوجد علاج لمرض التصلب المتعدد. يركّز العلاج عادةً على تسريع الشفاء من النوبات، وتباطؤ تقدم المرض، والتحكم في أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد. بعض الناس لديهم أعراض خفيفة، لدرجة أنه لا توجد ضرورة للعلاج.

كيفية التعايش مع التصلب المتعدد:

- الراحة.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- تظهر أحياناً أعراض التصلب أو هجمات المرض بعد التعرض للحرارة، على سبيل المثال: (حرارة الشمس، أو عند الاستحمام بالماء الساخن، أو التعرض للهواء الساخن)؛ لذا ينصح المريض دائماً بتجنب الحرارة قدر الإمكان.
- تناول أغذية متوازنة صحية تساعد في الحفاظ على وزن صحي وتقوي المناعة وتحافظ على عظام صحية.
- تجنب الضغوطات.

