

التصلب العصبي المتعدد هو مرض يصيب الجهاز العصبي المركزي. ففي الوضع الطبيعي يحتوي الجهاز العصبي على أعصاب معزولة بغلاف مادة تسمى الميلانين، لكن في حالة مرض التصلب العصبي المتعدد تصاب هذه المادة بالتهاب وينتج عنه كشف ناقات الأعصاب. وهو ما يترتب عليه الخلل في قدرة وكيفية نقل الإشارات العصبية من قبل العصب المصاب. وهو ما يسبب الأعراض التي يشتمل منها المريض. قد تختفي الأعراض أو تتحسن عند اختفاء الالتهاب أو قد تبقى بعضها. وليس من السهل تحديد الأعراض، فهي تختلف من شخص لآخر.

التعايش مع مرض التصلب العصبي المتعدد

كيفية التعامل مع أعراضه العامة

- التعب من أكثر أعراضه شيوعاً وهو يحدث عند حوالي 80% من مرضى الأعصاب.
- كيف يعرف أنه يعاني من مشكلة التعب؟
- إذا حدث بشكل يومي، وتزداد حدته يوماً بعد يوم.
- تقاوم المشكلة عند تعرض المريض لحرارة أو رطوبة.
- يكون التعب والإرهاق مؤثرين على قدراته وشدته من التعب الطبيعي الذي يعاني منه الطبيعي.
- يحدث في الصباح، حتى وإن كان المريض قد أخذ قسطاً من النوم.

كيف تساعد نفسك؟

- يساعد الاستحمام والتعرض لماء يتدرج في البرودة بحسب قدرة التحمل.
- يفيد بأن تأخذ قسطاً من الراحة من بين الحين والآخر خلال اليوم.
- حاول أن توفر أسباب الراحة في بيتك لتقلل من العمل المجهد كتوفير غسالة الصحون والملابس. كما تنفيذ الثلجة أو الفريزر الكبير في تقليل عدد مرات التسوق.
- حاول تنظيم حياتك بالطريقة المناسبة لتوفير وقت للراحة بعد يوم طويل مرهق.
- تقبل المساعدة في مهامك اليومية من شخص قريب أو صديق لتقلل احتمال التعب.
- مارس الرياضة اليومية بشكل منتظم مثل السباحة، أو التمارين الخفيفة.
- يستطيع الطبيب مساعدتك من خلال التأكد من سبب الاجتهاد كوجود فقر الدم. وقد يصرف لك علاجاً يساعد على تخفيف حدة التعب.

ضعف العضلات

- قد يحس المصاب بان رجله ثقيلة وبصعوبة شديدة في رفعها. كما قد يسبب ضعف عضلات اليد صعوبة في الكتابة واللبس والأكل.
- كيف تساعد نفسك؟
- استشر طبيبك لتحويلك للعلاج الطبيعي واستمر في المراقبة على ما تتعلمه من تمارين.
- إذا ما بدأت الأعراض للمرة الأولى، فابتعد عن الاجتهاد وخذ قسطاً كبيراً من الراحة لتجنبها.
- ممارسة الرياضة المناسبة لحالتك مع تجنب المبالغة فيها، لأنها قد تؤذي عضلاتك.

المساعدة الطبية

- لا يوجد علاج طبي ناجح لمشاكل ضعف العضلات. فإذا كنت لا تستطيع أن تحرك رجليك، فقد يكون استعمال كرسي متحرك أو العكاز أمراً مناسباً.
- استشر اختصاصي العلاج الطبيعي لوصف التمرينات التي تعمل على تقوية عضلاتك.
- إذا ما واجهتك مشاكل في البلع فقد يكون مناسباً أن تغير نوعية غذائك لتغطي صعوبة البلع، وابتعد عن تناول الطعام الجاف واحرص على مضغ الطعام جيداً لتستطيع بلعه. كما قد يفيد اتباع حمية غذائية تتضمن الطعام المهروس أو اللين.
- استعن باختصاصي النطق للتغلب على مشاكل النطق الناتجة عن ضعف اللسان وعضلات الفك.

شد العضلات

- شد أو تصلب في العضلات من أكثر المشاكل الشائعة. وقد يكون شديداً جداً، مما يسبب ألماً وقد يعطي للأطراف نوعاً من القوة، مما يجعل المريض يستطيع الوقوف عليها أو المشي. وقد يسبب هذا الشد مشاكل في البول والإمساك أو ظهور تقرحات في الجسم بسبب النوم الطويل أو الحرارة الشديدة أو الرطوبة الشديدة.

كيف تساعد نفسك؟

- حاول استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي حتى يصف لك التمرين المناسب.
- حاول أن تستمر في عمل الرياضة المناسبة لك من دون زيادة أو نقصان، فقد تكون الرياضة الهادئة والشديدة تزيد من احتمال الإصابة بالشد والتصلب العضلي.
- حاول أن تتحرك بشكل هادئ وبطيء لتجنب الشد.
- حاول أن تسترخي ولا تركز كثيراً في حدة الألم لتجنب من احساسك بالألم.
- يمكن تخفيف الألم بالاسترخاء في حمام دافئ.

عوامل الخطر

بشكل عام، يصيب مرض التصلب العصبي المتعدد النساء أكثر من الرجال. ولم يعرف لآن سببه الأساسي. بيد أن الأبحاث تشير إلى تدخل الكثير من العوامل في هذا المرض، ومن أهمها نوع من الفيروسات التي تصيب الجهاز المناعي ويجعله يدمر غلاف الميلانين حول العصب. كما يرجحها البعض إلى عوامل بيئية والنظافة الشخصية. وهي ما تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة، كما يوجد دور مهم لعامل الوراثة.

سبب حدوث الانتكاسة

تحدث الانتكاسة لأسباب مختلفة. والبعض قد لا يعرف لها أسباباً ويمكن تحديد بعضها في ما يلي: تعرض المريض إلى فترة اكتئاب أو تعرضه إلى مجهود عضلي أو نفسي شديد. الاجتهاد الشديد أو تعرض المريض لحرارة شديدة قد تسبب نوعاً من الانتكاسة. قد يسبب تعرض للإنفلونزا بعض أعراض المرض، لذلك ينصح بأخذ تطعيم ضد الإنفلونزا لتجنب المشاكل.

على التحكم في تحريك أصابعه، على سبيل المثال وصعوبة في الكتابة أو الإمساك بأي من الأشياء. قد يحس المريض بعدم القدرة على المشي لعدم توافق عضلات الرجلين. وإذا ما وصلت المشكلة إلى عضلات اللسان والفك، قد يشعر المريض بان عينيه تتحركان بشكل عشوائي وغير متحكم فيهما.

كيف تساعد نفسك؟

- إذا ما واجهتك مشكلة في التوازن، فحاول أن تستند على جدار قريب منك، لتجنب الوقوع.
- لا تحاول أن تستدير بشكل سريع أو تقف بشكل سريع، مما يسبب لك فقدان التوازن.
- قم بترتيب أثاث المنزل بشكل يجنبك مخاطر الانزلاق عليها.
- حاول أن تستعمل الحذاء المناسب وذا أرضية تمنع الانزلاق على الأرض.
- إذا واجهتك مشكلة الرعشة خلال ممارستك للأعمال المنزلية، فحاول أن تمسك اليد المرتعشة باليد الثانية لتهدئ من الرعشة قليلاً.
- إذا واجهتك مشكلة في التوازن، فقف ورجلاك متباعداً وامش ببطء وبخطوات متقاربة.

المساعدة الطبية

- لا يوجد دواء لمشكلة التوازن، لكن تفيد الاستعانة باختصاصي العلاج الطبيعي أو اختصاصي علاج النطق عند وجود مشكلة في البلع أو المضغ.
- التتميل في الأيدي والرجلين
- عادة ما يرافق هذا النوع من الألم الشعور بالحرقان أو التتميل أو الرجفة، وعادة ما يزداد الألم في الليل أو عند تغير الجو أو ارتفاع درجة الحرارة.

كيف تساعد نفسك؟

- اخذ حمام دافئ قد يساعد على تخفيف الألم.
- ضع يديك أو رجليك تحت ماء جار بارداً، مثل ماء الحنفية.
- يساعد لبس الشرايين الضاغطة على تخفيف حدة التتميل المؤلم في رجليك
- يفيد استعمال الكمادات الباردة للمناطق المؤلمة في حل المشكلة.

الألم أسفل الظهر

عندما تضعف العضلات المحيطة بمنطقة الظهر فسئودي إلى ضعف القدرة على دعم منطقة الفقرات الظهرية ومما يؤدي إلى قوام وضع سيئ لها. وعادة ما يتزايد الألم عند الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة.

كيف تساعد نفسك؟

- حاول أن تجلس أو تقف بطريقة سليمة، وذلك يجعل الظهر في وضع مستقيم.
- حاول أن تقوم ببعض التمرينات الرياضية وبمساعدة اختصاصي العلاج الطبيعي.

المساعدة الطبية:

للعلاج الطبيعي المكثف. يعد العلاج بالابر الصينية من العلاجات البديلة التي تخفف الألم.

● تعرض المريض إلى فترة اكتئاب قد تسبب نوعاً من الانتكاسة

- العلاج عن طريق الكمادات الباردة للجسم، خاصة عند المفاصل.
- ثبت أن ممارسة اليوغا والاسترخاء يساعدان على تخفيف حدة المشكلة.

المساعدة الطبية

قد يوصف لك نوع من العلاج ليسبب نوعاً من الارتياح، لكن معظم العلاجات لها بعض الآثار الجانبية، مثل جفاف الحلق والدوخة ومشاكل في التركيز. لذا فهذا العلاج يؤخذ لفترة معينة. أما في حالة التدهور الشديد للعضلات فإن مساعدة اختصاصي العلاج الطبيعي أمر واجب.

خلل التوازن

وعدم التوافق في الحركة

يسبب التهاب منطقة المخيخ الدماغية والمسؤولة عن التوازن والتوافق نوعاً من عدم التوازن والتوافق في الحركة. تبدأ الأعراض بعدم القدرة

مشاكل التفكير والنسيان

النسيان أو التوهان وعدم التذكر من الأعراض الشائعة لمصابي هذا المرض. والأسباب كثيرة، منها عضوي أو نفسي. فقد يؤثر المرض أو الأدوية على مناطق الذاكرة الحديثة أو القديمة. كما تصاحب المرض بعض المشاكل من ناحية التفكير والقدرة على التركيز. والأعراض هي فقدان جزئي للذاكرة، وخاصة في الأحداث التي حدثت في فترة قريبة، صعوبة في التركيز على أكثر من أمر في وقت واحد، وقد يترتب على ذلك تغير في السلوك والتصرفات، وصعوبة في استقبال أي معلومات بسبب احساس المريض بالتعب أو احساسه بعدم النشاط.

المساعدة الطبية:

اعرض المشكلة على طبيبك، فقد تكون هذه المشاكل عرضاً لأمراض نفسية، كالإكتئاب. وقد يكون تدريب الذاكرة أمراً مهماً ومساعداً لحل المشكلة. وحاول أن تساعد نفسك بالاستعانة بأخذ ملاحظات، حتى يمكنك قراءتها لتساعدك على التذكر ولا تعمل أو تركز في أكثر من عمل في وقت واحد. كما يمكن تحويلك إلى اختصاصي نفسي ليساعدك على التغلب على مشكلة الذاكرة أو التركيز، وقد يعطيك بعض الحلول المناسبة.

إغفال علاج النفس قبل علاج الجسد يؤدي إلى فشل العلاج ولو كان صحيحاً

توجد مجموعة من الأمراض سواء كانت العضوية أو الجسمفسية منها، التي تحتاج إلى العلاج الصحيح، دعماً نفسياً وعاطفياً. فقد لا ينجح العلاج الصحيح الموصوف لعلاج المرض وإزالة السبب ذاً، ما لم يرافق ذلك تحسن في الحالة النفسية للمريض، لذا فيجب على الطبيب أن يدعم علاجه الطبية ببناء علاقة إيجابية تتميز بالود وثقة بيته وبين مريضه وأن يشعره باهتمامه بمشاكلته الصحية. لأن ذلك بدوره سيؤدي إلى تقبل المريض وثقته في علاجه وبمصاحبه وإرشاداته، كما وسيحافظ على زيارته له.

منع تطور العجز إلى إعاقة دائمة:

- إعادة التأهيل: وهو الاستخدام المتناسق لجميع الإجراءات الطبية والتعليمية والمهنية لتدريب الأشخاص لبلوغ المستويات الممكنة من القدرات، وتشمل عملية التأهيل الآتي:
- إعادة التأهيل الطبي، لاستعادة الوظيفة وممارسة الحياة.
- إعادة التأهيل المهني، لاستعادة القدرة على كسب الرزق.
- إعادة التأهيل الاجتماعي، لاستعادة العلاقات الأسرية والاجتماعية.
- إعادة التأهيل النفسي، لاستعادة كرامة الإنسان وثقته بنفسه.

إعادة التأهيل قد تشمل استخدام الطرق التالية:

العلاج الطبيعي، المعالجة المهنية، علاج القدرة على الكلام والسمع، علم النفس، علم التربية والإرشادات المهنية.

مشاكل المثانة والتبول

الكثير من مرضى التهاب الأعصاب يعانون من مشاكل في العضلات، وعدم القدرة على التحكم في البول. فقد يشعر المريض برغبة شديدة في التبول، لكن بمجرد دخوله دورة المياه فقد يخرج البول متقطعاً ولا يفرغ كامل محتوى المثانة. وبعد فترة وجيزة يعاود للمريض الإحساس نفسه ولعدة مرات أو قد يتبول على نفسه.

كيف تساعد نفسك؟

- < قد تستعين بعلاج ينظم عمل عضلات المثانة.
- < حاول أن تشرب معدل لبتيرين في اليوم ولكن قلل من كمية الشرب قبل النوم.
- < انهض كل ساعتين إلى دورة المياه ولا تقلل من شرب الماء فقد يسبب ذلك التهاب المثانة.
- < لبس الملابس القطنية والنظيفة لمنع الإصابة بالتهاب المثانة. وواظب على غسل الأعضاء بالماء فقط، حيث قد يسبب الصابون جفاف الجلد، مما يجعله عرضة للبكتيريا والتهاب المثانة.

المساعدة الطبية:

هناك بعض النصائح الطبية، ومنها استعمال الحفافات الخاصة أو القسطرة وأحياناً قد يصف لك اختصاصي العلاج الطبيعي تدريبات تعلمك مثلاً، كيف تفرغ المثانة بالضغط على عضلات المعدة. أما عند النساء فقد يحدث التبول اللاإرادي عند العطس أو الضحك، وفي هذه الحالة فإن اختصاصي العلاج الطبيعي يصف بعض التدريبات البسيطة التي تعمل على تقوية عضلات الحوض. وقد يكون للأدوية دور فعال في تقليل رد فعل العضلات المحيطة بالمثانة.

يعاني كل منا تقريباً، مشاكل صحية، منها ما هو عادي وبسيط، ومنها ما هو أكثر صعوبة وتعقيداً، وضمن الأماكن المتوافرة، يحاول القسم الصحي في «القبس» تقديم المساعدة الممكنة.. وفي هذا الإطار فإننا نتلقى أسئلة القراء المختلفة، ونسعى بعد تصنيفها لعرضها على أطباء مميزين في اختصاصاتهم، داخل الكويت وخارجها، على أمل أن تكون لديهم الأجوبة المفيدة.

هل لديك مشكلة صحية؟

أسأل الطبيب

فاكس: ٤٨٣٤٣٥٥، ٤٨٣٥٩٩

Email: info@alqabas.com.kw