

ما هو مرض
التصلب المتعدد؟

نحن جمعية MS Society لمرضى التصلب المتعدد. إننا هنا جميعًا من أجلك، لنقدم لك الدعم في جميع مراحل حياتك بلوها ومرها. إننا ندرك تمامًا كيف تكون الحياة مع مرض التصلب المتعدد.

معًا، سنصبح أكثر قوة بما يكفي لمواجهة مرض التصلب المتعدد.

نحن نعتمد على سخاء وكرم أشخاص مثلك لتمويل أعمالنا الحيوية. إذا كنت ترغب في التبرع، يمكنك القيام بذلك عن طريق:

- الاتصال بنا على الرقم: **0300 500 8084**. الخطوط مفتوحة أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً.
- زيارتنا على: **mssociety.org.uk/donate**
- إرسال تبرعك إلى: جمعية MS Society لمرضى التصلب المتعدد، وعنوانها MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. يرجى تقديم الشيكات مُستحقة الدفع لصالح جمعية "MS Society"

المحتويات

- 4 كلمة قصيرة من إيوننا، التي تعاني من التصلب المتعدد
- 5 خمسة أشياء يجب معرفتها
- 7 حول هذا الكتيب
- 8 ما هو مرض التصلب المتعدد؟
- 9 ما الذي يحدث في مرض التصلب المتعدد؟
- 11 لماذا يُصاب بعض الناس بمرض التصلب المتعدد؟
- 17 ما هي الأعراض؟
- 20 كيف يتم تشخيص مرض التصلب المتعدد؟
- 24 الأنماط المختلفة من مرض التصلب المتعدد
- 29 علاج مرض التصلب المتعدد
- 34 ما هي أوجه الدعم التي تقدمها جمعية MS Society؟
- 36 تفسير مصطلحات جديدة
- 38 معلومات إضافية

كلمة قصيرة من "إيونا"، التي تعاني من التصلب المتعدد

والأصدقاء. وحضرت العديد من الفعاليات المحلية الخاصة بالتوعية. وحصلت منها على ما يكفي من المعلومات التي أراحت بال الجميع، وساعدتني على التكيف على الحياة مع مرض التصلب المتعدد.

وفي الوقت الحالي، أتابع أيضاً جمعية MS Society على الفيسبوك وتويتر، لمعرفة أحدث العلاجات والأبحاث الجديدة المحتملة حول مرض التصلب المتعدد.

إن التكيف على الحياة مع مرض التصلب المتعدد قد يستهلك من الوقت الكثير، ولكن في نهاية المطاف يصبح بإمكانك أن تعيش حياة كاملة وسعيدة للغاية. نحن نواجه المستقبل بكل ما نملكه، وليس بما لا نملكه.

إيونا

منذ تشخيصي بهذا المرض، وأنا أسعى لجمع جميع المعلومات التي أحتاج إليها من مصادر موثوقة ويمكن الاعتماد عليها. فبعد كل شيء، فإن المعرفة تمنحك القوة.

ولطالما كانت المعلومات الواردة في الكتبيات والمنشورات التي تصدرها جمعية MS Society ذات قيمة لا تقدر بثمن طوال حياتي مع مرض التصلب المتعدد، بخلاف منتديات المناقشة المتاحة عبر موقعهم الإلكتروني. كما أن أسطوانات الفيديو الرقمية والكتب التي اقترضتها من مكتبة جمعية MS Society كانت ذات فائدة كبيرة بالنسبة لي، والتي تتضمن الكثير من التجارب الشخصية حول الحياة مع مرض التصلب المتعدد. كما استفدت كثيرًا من العاملين على خط دعم مرضى التصلب المتعدد الذين لم يتوانوا عن الإجابة عن أسئلتني وتوجيهي إلى المعلومات ذات الصلة.

لقد اكتشفت مبكرًا أن إصابتي بمرض التصلب المتعدد قد تشكل مصدرًا للقلق والاستغراب والخوف من المجهول للأسرة والأقارب

خمسة أشياء يجب معرفتها

1 لا أحد مُلزم بمواجهة مرض التصلب المتعدد بمفرده. فنحن سنوفر له الكثير من الدعم

2 مرض التصلب المتعدد له أنماط مختلفة من شخص لآخر

3 الأبحاث تُحرز تقدمًا طوال الوقت

4 العلاج قد يحدث فرقًا حقيقيًا للعديد من المرضى المصابين بمرض التصلب المتعدد، خاصة إذا بدأ العلاج في وقت مبكر

5 إذا كنت مُصابًا بمرض التصلب المتعدد، فقد يعني ذلك إجراء بعض التغييرات، ولكن سيظل بإمكانك تحقيق ما تريده دائمًا



حول هذا الكتيب

لقد صارت الحياة مع مرض التصلب المتعدد هذه الأيام تحوي القليل مما لا يمكنك القيام به، والكثير ما يمكنك القيام به. إننا هنا في جمعية MS Society لمساعدتك أنت أو الشخص الذي تعرفه المُصاب بمرض التصلب المتعدد على إيجاد سبل للحياة وتحقيق طموحاتك وآمالك.

حيثما ترى كلمة ما بخط عريض في هذا الكتيب، فهذا يعني أنه يمكنك مراجعة نهاية الكتيب لمعرفة تفسيرها.

”لقد صرت في عالم ناءٍ وغريب عندما علمت تشخيصي. لم يذكر لي أحد أية معلومات أو يقدم لي أية مساعدة في ذلك الحين، مما جعل الأمور أكثر سوءًا وجعلني أشعر بقلق أكبر. وبفضل الله، اتصلت بجمعية MS Society وحصلت على الكثير من المعلومات وقدم لي خط دعم مرضى التصلب المتعدد بعض المساعدة التي كنت في أمس الحاجة إليها.“

كارول

ربما قد تم إبلاغك مؤخرًا بأنك مُصاب بمرض التصلب المتعدد (MS). أو ربما هناك شخص تعرفه مُصاب به وتود معرفة المزيد حوله. نأمل أن تجد في هذا الكتيب كل ما يجب عن أسئلتك واستفساراتك.

فمعرفة المزيد حول مرض التصلب المتعدد سيساعدك على السيطرة بشكل أكبر على كل ما يحدث. ونأمل كذلك أن تجد فيه ما يحد من شوكك ومخاوفك.

إن الحياة مع مرض التصلب المتعدد قد تجلب تحديات حقيقية ولكن هناك الكثير من الأمور التي تغيرت منذ أن توفرت العلاجات الفعالة الأولى في التسعينيات. وصار ما نعرفه عن مرض التصلب المتعدد ينمو ويزداد طوال الوقت. وأضحت الأبحاث تبرز تقدمًا كبيرًا في توفير علاجات أفضل، وطرح أدوية جديدة، ومؤخرًا شاهدنا بعض الطفرات الكبرى.

ما هو مرض التصلب المتعدد؟

هذه الأعصاب تتحكم في الكثير من الأعضاء المختلفة في الجسم وآلية عملها. لهذا السبب، إذا كنت مُصابًا بمرض التصلب المتعدد، فقد تظهر أعراضه في عدة أعضاء في جسمك وقد يُؤثر على الكثير من الوظائف التي يؤديها جسمك. ولعل هذا هو السبب في كون مرض التصلب المتعدد يتخذ أنماطًا مختلفة من شخص لآخر.

”بالفعل، إن مرض التصلب المتعدد خطير، وبالفعل إنه يُغيّر حياتك. ولكن لا يزال بإمكانك أن تستمتع بحياتك“.

لويزا

يُعد مرض التصلب المتعدد (MS)، أحد أمراض الجهاز العصبي. ويعني ذلك أنه يؤثر على الأعصاب لديك. والأطباء المتخصصون الذين يقومون برعاية مرضى التصلب المتعدد يُطلق عليهم أطباء الأعصاب.

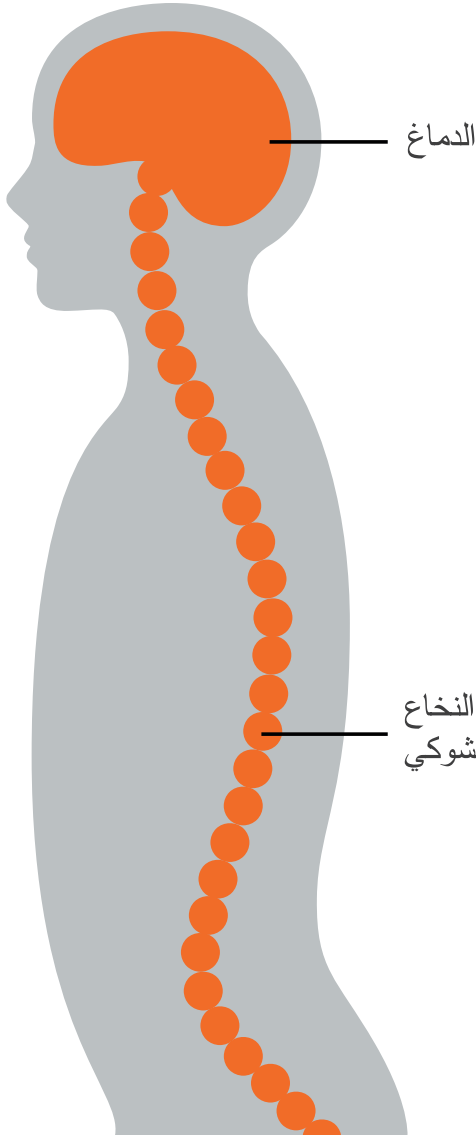
لا ينتقل مرض التصلب المتعدد من شخص لآخر. بل تحدث الإصابة عندما يكون هناك قصور في الأداء الوظيفي للجهاز المناعي. يعمل الجهاز المناعي على حمايتك من الإصابة بالعدوى ومقاومتها. وفي مرض التصلب المتعدد يُهاجم جهازك المناعي الأعصاب عن طريق الخطأ.

”لقد صار مرض التصلب المتعدد يمثل جزءًا هامًا من كينونتي، ولكنه بالطبع ليس بالجزء الذي يُثير اهتمام الآخرين.“

هيلين

ما الذي يحدث في مرض التصلب المتعدد؟

يتكون الجهاز العصبي المركزي لديك من الدماغ والنخاع الشوكي.



يربط النخاع الشوكي جميع أعضاء الجسم تقريبًا إلى الدماغ. تنتقل الإشارات بين الدماغ والنخاع الشوكي، وتسافر عبر الأعصاب إلى أعضاء الجسم. هذه الإشارات تتحكم في الآلية التي تتحرك أو تعمل بها أعضاء الجسم، كما تجعلك تشعر بأشياء مثل الألم والإحساس بالملس وهلم جرا.

ويعمل الجهاز المناعي لديك على حمايتك من الإصابة بالعدوى. ويقوم بذلك عن طريق مهاجمة وقتل الفيروسات والبكتيريا التي تغزو الجسم. ولكن في مرض التصلب المتعدد، يهاجم الجهاز المناعي الأعصاب في الدماغ والنخاع الشوكي عن طريق الخطأ. ويتسبب ذلك في تلف الغلاف الذي يُحيط بأعصابك.

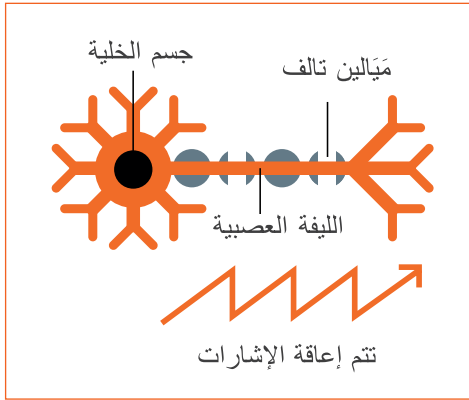
يتكون هذا الغلاف من طبقة دهنية تسمى مَيَالِين. وهذا الغلاف يحمي كل عصب من الضرر ويُساعد على انتقال الإشارات على امتداده. وعندما تتلف طبقة المَيَالِين، فإن الإشارات تجد صعوبة في

پیام ها در امتداد اعصاب بین مغز و نخاع شما در حرکت هستند، و نحوه کار بدنشان را کنترل می کنند.

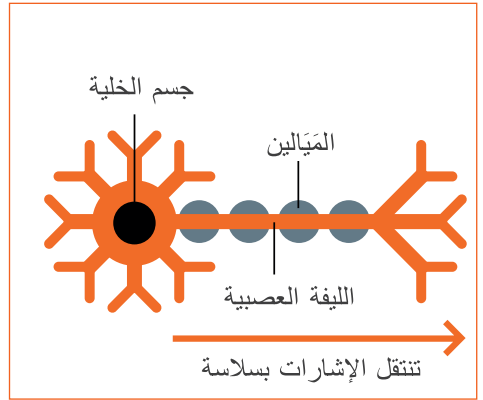
يحتوي الكابل على غطاء بلاستيكي يُحيط بالسلك لحمايته من التلف. فإذا حدث وتعرض غطاء الكابل لقطع أو تلف، فهذا قد يعني أن الكهرياء لن تسري عبره كما ينبغي وبالتالي فإن الجهاز لن يعمل بشكل صحيح. تحمي طبقة الميالين أعصابك بنفس الكيفية.

الانتقال عبر العصب - وقد لا تنتقل عبره على الإطلاق. وعندها تبدأ أعراض مرض التصلب المتعدد في الظهور. وفي نهاية المطاف يحدث الكثير من الضرر الذي لا يمكن إصلاحه ويموت العصب.

هذا الأمر يشبه الكابل الكهربائي. حيث السلك الموجود بداخل الكابل يُمثل العصب لديك. تسري الكهرياء عبر السلك ليعمل الجهاز في الطرف الآخر. وهذا هو الحال عندما يُرسل الدماغ إشارة عبر العصب لإبلاغ أحد أعضاء جسمك بما يجب القيام به.



طبقة الميالين تالفة. تتم إعاقة الإشارات



طبقة الميالين سليمة وطبيعية. تنتقل الإشارات بسلاسة

لماذا يُصاب بعض الناس بمرض التصلب المتعدد؟

ثمة شيء واحد فقط مؤكد ولكنه توليفة من:

- جيناتك
- البيئة
- أسلوب حياتك

الجينات

لا ينتقل مرض التصلب المتعدد مباشرةً من الأب أو الأم إلى الطفل. وليس هناك جين واحد يُسبب مرض التصلب المتعدد. بل، في الواقع، هناك أكثر من 100 جين قد تؤثر جميعها على إمكانية الإصابة به. ولا تقرر الجينات وحدها من الذي يُصاب بمرض التصلب المتعدد.

فالتوائم المتماثلة مثلاً لديهم نفس الجينات. ولكن عندما يُصاب أحدهما بمرض التصلب المتعدد، فإن الآخر عادة لا يُصاب به. وهذا التوأم الآخر يكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد، ولكنه في معظم الأحوال يفلت من الإصابة به. وهذا إنما يدل على أن الجينات تلعب دوراً ما، ولكنها لا تفسر القصة بأكملها.

فإذا كان أحد أقاربك مُصاباً بمرض التصلب المتعدد، فإن احتمالات إصابتك به تكون أعلى إلى حد ما، ولكن يظل خطر الإصابة مُنخفضاً. وقد توصل الباحثون لبعض النسب والأرقام فيما يتعلق بخطر الإصابة بالمرض.

في المملكة المتحدة، يعاني حوالي شخص واحد من كل 600 شخص من مرض التصلب المتعدد. هذا يعني أن هناك ما يربو على 100000 مريض. وكل أسبوع، يتم إبلاغ حوالي 100 شخص بأنهم مُصابون به. ويبلغ عدد النساء نحو ثلاثة أضعاف عدد الرجال المُصابين بمرض التصلب المتعدد. ولا نعلم السبب في ذلك حتى الآن.



يكتشف الناس عادةً أنهم مُصابون بمرض التصلب المتعدد في عقدهم الثالث أو الرابع من العمر. ومن النادر أن يُصاب به الأطفال.

ولا أحد يعرف على وجه اليقين لماذا يُصاب أشخاص بعينهم بمرض التصلب المتعدد. إن ما نعرفه ينمو ويزداد طوال الوقت. وبيبوء بدأنا نُمسك بالمزيد من الخيوط لحل اللغز.

ويبدو أن هناك بعض الأمور تلعب دوراً في الإصابة بمرض التصلب المتعدد. وربما ليست كذلك.

خطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد في حياتك

إذا كان:

أحد والديك مُصابًا بمرض التصلب المتعدد	فرصة بنسبة 1.5% (إصابة 1 من كل 67)
لديك أخ مُصاب أو أخت مُصابة بمرض التصلب المتعدد	فرصة بنسبة 2.7% (إصابة 1 من كل 37)
لديك طفل مُصاب بمرض التصلب المتعدد	فرصة بنسبة 2.1% (إصابة 1 من كل 48)
لديك توأم مُتماثل مُصاب بمرض التصلب المتعدد	فرصة بنسبة 18% (إصابة 1 من كل خمسة)
وتكون نسبة الخطر حوالي 1% إذا كان لديك عمّة، عمّ، ابن عمّ، ابن أخ أو ابنة أخ مُصابة بمرض التصلب المتعدد.	

- بعض أنواع العدوى
- أشعة الشمس وفيتامين (د)

العدوى

هناك أدلة مُتزايدة على أن بعض الفيروسات، وربما البكتيريا، قد تحفز من ظهور مرض التصلب المتعدد، وخاصة فيروس إبشتاين بار. وهو فيروس يُسبب الحمى الغدية. ولا يعني ذلك أنك ستُصاب بمرض التصلب المتعدد إذا كنت تعاني من الحمى الغدية. ولقد أصيب معظمنا بهذا الفيروس ولكن القليل جدًا منا يُصاب بمرض التصلب المتعدد.

والعلاقة التي تربط بينهما ليست مفهومة تمامًا، ولكن العدوى قد تعمل جنبًا إلى جنب مع عوامل أخرى لتحفيز مرض التصلب المتعدد.

وإذا كنت مُصابًا بمرض التصلب المتعدد، وترغب في طفل، فهناك فرصة بنسبة 1 من كل 67 فقط أن يُصاب به الطفل أيضًا.

وفي عام 2014 نُشرت دراسة كبيرة جدًا والتي وجدت أن مرض التصلب المتعدد قد يكون حتى أقل عرضة للانتقال من تلك النسب المُقترحة.

يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الجينات في نشرة معلومات "الجينات ومرض التصلب المتعدد" الخاصة بنا.

البيئة

توجد عدة عوامل في البيئة المحيطة بك والتي قد تؤثر على مدى إمكانية إصابتك بمرض التصلب المتعدد، مثل:



فيتامين (د)

لأن شعوب الشمال الأقصى أكثر عرضة لانخفاض مستوى فيتامين (د).

ومن الأسباب الأخرى التي قد تُقلل من مستوى هذا الفيتامين لديك ما يلي:

- إذا كانت لديك جينات تُعيق جسمك من تصنيعه بسهولة
- إذا كنتِ امرأة حاملاً
- إذا كانت لديك بشرة داكنة (مما يُعيق الجلد من تصنيع فيتامين (د) بسهولة)

ومن توصيات المبادئ التوجيهية للمواطنين في بريطانيا ضرورة تناول جرعات إضافية من فيتامين (د)، خاصةً في الفترة من شهر سبتمبر حتى أبريل. ولكن هذه النصيحة في الأساس للحفاظ على سلامة وصحة عظامك. ولا يوجد دليل حتى الآن على أن جرعات فيتامين (د) الإضافية تحمي من الإصابة بمرض التصلب المتعدد. ولا يزال الباحثون يدرسون هذا الأمر.

وإذا كنت مُصابًا بالفعل بمرض التصلب المتعدد، فإن الدراسات قد بيّنت بالفعل وجود علاقة بين مستويات فيتامين (د) ومدى تفاقم مرض التصلب المتعدد. والكثير من المرضى المُصابين بمرض التصلب المتعدد يتناولون جرعات إضافية من فيتامين (د). ولكن، نكرر، ليس هناك دليل قاطع حتى الآن على أن ذلك قد يُبطئ مرض التصلب المتعدد أو يُساعد في تخفيف

قبل سنوات، لوحظ أن أكثر المرضى المُصابين بمرض التصلب المتعدد يعيشون بعيداً عن البلدان الاستوائية القريبة من خط الاستواء حيث تتوفر أشعة الشمس بشكل مكثف.

وهذا الأمر صحيح بغض النظر عن طبيعة الفئة العرقية التي تنتمي إليها. وصار الباحثون يعتبرون أن نقص فيتامين (د) أو ما يُعرف بـ"فيتامين أشعة الشمس"، بمثابة سبب محتمل لمرض التصلب المتعدد.

وهناك الكثير والكثير من الدراسات التي تُشير إلى وجود صلة بين مرض التصلب المتعدد وفيتامين (د). حيث يبدو معدل الخطر أعلى إذا كان مستوى الفيتامين لديك مُنخفضاً قبل أن تصل إلى مرحلة البلوغ.

والكثير منا يعيشون في بلدان تفتقر إلى أشعة الشمس مثل المملكة المتحدة، فيصبح مستوى فيتامين (د) مُنخفضاً، وخصوصاً بعدما يرحل فصل الصيف.

ونحن نحصل على فيتامين (د) من الطعام (مثلاً، الأسماك كثيفة الدهن، البيض، غموس الزبد والجبن وحبوب الإفطار المُضاف إليها فيتامين (د)). لكن تظل أشعة الشمس هي المصدر الأهم لهذا الفيتامين. حيث يقوم الجلد بتصنيع هذا الفيتامين عند تعرضه لأشعة الشمس.

وفي نطاق المملكة المتحدة نفسها، نجد أن مُعدلات الإصابة بمرض التصلب المتعدد أعلى في أسكتلندا وأيرلندا الشمالية. وقد يكون ذلك

الأعراض، ومع ذلك، فإن الدراسات لا زالت تبحث في ذلك أيضًا.

إذا كنت تريد أن تتحقق من مستوى فيتامين (د) لديك و عما إذا كان منخفضًا من عدمه، فإن طبيبك الممارس (طبيب العائلة) أو أخصائي مرض التصلب المتعدد يمكنه ذلك عن طريق إجراء فحص للدم. وإذا كانت مستويات الفيتامين لديك منخفضة، فلابد لك وأن تلتزم المشورة الطبية حول كيفية زيادتها وتعزيزها. واحترس من تناول جرعات أكبر من اللازم كيلا تُصاب بضرر.

يُمكنك قراءة المزيد حول مرض التصلب المتعدد والأطعمة التي يمكن تناولها، وتحتوي على فيتامين (د)، في كتيب "النظام الغذائي والتغذية" الخاص بنا. وتفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة المزيد أيضًا حول فيتامين (د).

أسلوب الحياة

هناك عاملان اثنان من عوامل أسلوب الحياة يُعتقد أنهما مرتبطان بمرض التصلب المتعدد:

- التدخين
- زيادة الوزن والسمنة المفرطة (البدانة)

التدخين

تبين الدراسات أن التدخين يُعد من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بمرض التصلب المتعدد. فالمواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر قد تُؤثر على جهاز المناعة، مما يساعد على تحفيز مرض التصلب المتعدد.

كما أن التدخين السلبي - استنشاق دخان الآخرين - قد يزيد كذلك من خطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد.

وتُشير الدراسات إلى أن الإقلاع عن التدخين قد يُبطئ من معدل التحول من مرض التصلب المتعدد المُتفكك إلى مرض التصلب المتعدد المُتفكك الثانوي. يُمكنك قراءة المزيد حول هذه الأنماط المختلفة من مرض التصلب المتعدد في صفحة 24.

إذا أردت الإقلاع عن التدخين، فاستشر طبيبك حول الوسائل التي يمكن أن تساعدك في ذلك. يحتوي الموقع التالي على الكثير من الأفكار ووسائل الدعم، من علكة ولصقات النيكوتين إلى السجائر الإلكترونية.

www.nhs.uk/smokefree

السمنة المفرطة

أظهرت الدراسات أن زيادة الوزن والسمنة المفرطة (البدانة)، وخاصةً عندما يكون طفلاً أو شابًا بالغًا، ترتبط بمرض التصلب المتعدد. وقد يكون ذلك لأن زيادة الوزن قد:

- تقلل من مستوى فيتامين (د)
- تجعل الجهاز المناعي مفرط النشاط مما يُسبب التهابات داخل الجسم.
- وقد تكون هناك أسباب أخرى لا نعرفها حتى الآن.

لا دُخْلَ لأحدٍ في الإصابة بمرض التصلب المتعدد

عندما تسمع عن العوامل التي قد تُسبب مرض التصلب المتعدد، فإنها قد تجعلك تتساءل: هل كان بإمكانني فعل شيء لتجنب ذلك؟ والجواب هو لا، فلا أحد يعرف على وجه اليقين طبيعة العوامل التي تجمعت كلها معًا لتُسبب مرض التصلب المتعدد في كل شخص. وفي الماضي كنا جميعًا نعرف أقل بكثير عن العوامل التي قد تُسبب مرض التصلب المتعدد. لذا فإنك لم تكن أبدًا في وضع يُتيح لك القيام بأي شيء لإيقافه.

وبالطبع، ليس كل من هو بدين يُصاب بمرض التصلب المتعدد وليس كل من هو مُصاب بمرض التصلب المتعدد يُعاني من زيادة الوزن. ولكن إذا وضعنا في الاعتبار أنك عرضة لخطر الإصابة بمرض التصلب المتعدد، لكون أحد أقاربك من الدرجة الأولى مُصابًا به مثلاً، فإن وزنك عندئذ يُعد أحد عوامل الخطر التي قد تساعد على الإصابة.



ما هي الأعراض؟

يتسبب مرض التصلب المتعدد في تلف الأعصاب في أجزاء مختلفة من الدماغ والنخاع الشوكي. والجزء الذي حدث فيه ذلك التلف، سيحدد أي جزء في جسمك سيظهر الأعراض.

أنماط أعراض مرض التصلب المتعدد
من المستحيل أن يعاني أي شخص من جميع أعراض مرض التصلب المتعدد. وسنذكر فيما يلي أكثر الأعراض شيوعاً.

- "التعب". وهو ذلك الشعور بكونك مُنهكاً تماماً، وليس مثل التعب العادي. وقد يجعلك عاجزاً عن القيام بالأشياء (وحتى التفكير).
 - مشاعر غريبة. قد تعاني من خدر أو وخز في ذراعيك، ساقيك، يديك أو قدميك
 - مشكلات في العين. قد تعاني من غشاوة أو ترى الأشياء مزدوجة. وقد يتعذر عليك الرؤية من إحدى العينين أو كليهما لبرهة من الوقت.
 - كما يؤدي إلى الشعور بالدوار أو اضطراب في الاتزان
 - الشعور بالألم
 - مشكلات في المشي
 - مشكلات في التحدث أو البلع
- وقد تكون الأعراض غير مُتوقعة. وقد تتغير من يوم إلى يوم، وحتى من ساعة إلى ساعة. وقد تستمر أياً ما أو أسابيع أو أشهر. وتبعاً لنمط مرض التصلب المتعدد، فإن هذه الأعراض قد تظل مستمرة أو يسهل علاجها أو تزول تماماً. وبعض المرضى يجدون أن إصابتهم بحمى، تعب أو إجهاد أو إرهاق من شأنها أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض أو تحفيز نوبة انتكاس للمرض (أي احتدام أعراض مرض التصلب المتعدد لديك). تختلف الأعراض لدى كل مريض، ولا تتكرر الأعراض ذاتها بين مريض وآخر. كما أن تطور مرض التصلب المتعدد بمرور الوقت يتخذ مساراً مختلفاً لدى كل مريض.

واضطرابات الاتزان، الذاكرة أو التفكير. هذه الأعراض قد لا يكون من السهل تفسيرها للناس.

وعندما تكون مُصابًا بمرض التصلب المتعدد، فقد تشعر بالإحباط إذا قال لك شخص ما "أنت تبدو بصحة جيدة". قد تشعر وكأنه يغض الطرف عن أعراضك الموجودة بالفعل ولكنها غير ظاهرة. وهذا الأمر قد يمثل مشكلة أكبر في العمل.

"أنظم وقتي بعناية شديدة بسبب التعب ولكني في بعض الأحيان أحظى بيوم جميل أبحر فيه دون مشقة على الإطلاق. هذه الأيام قريبة إلى قلبي وأهفو إليها وأقدّرُها بحق. هذا الأيام يعتبرها الأشخاص غير المُصابين بمرض التصلب المتعدد من المُسلّمات ولا يُقدرونها بحق!"

إيلي

إذا كنت لا تعاني من مرض التصلب المتعدد، فضع دومًا في اعتبارك هذه الأعراض غير المرئية. وعندما تجد شخصًا ما لا يريد أن يفعل شيئًا لكون مرضه بالتصلب المتعدد يجعله يشعر بالتعب

- تصلب وتقلص العضلات (حركات مفاجئة لا يمكنك السيطرة عليها)
- قصور في وظائف المثانة أو الأمعاء
- اهتزاز ذراعيك أو ساقيك (أو ما يُسمى "رعدة")
- نسيان الأشياء والتفكير بمشقة
- مشكلات جنسية
- مشكلات نفسية. فالشعور بالاكئاب أو البكاء بغزارة قد يكون رد فعل طبيعي عند إبلاغك بكونك مُصابًا بمرض التصلب المتعدد، وقد يكون كذلك أحد الأعراض الناجمة عن تأثير الدماغ بمرض التصلب المتعدد.

يتوافر لدينا معلومات حول جميع أعراض مرض التصلب المتعدد. ويُمكنك الاطلاع عليها عبر الرابط التالي:

[mssociety.org.uk/ms-resources/
key-publications](https://mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications)

أعراض لا يمكنك رؤيتها

إذا رأى الناس شخصًا يعاني من أحد أعراض مرض التصلب المتعدد، فسيُمكنهم تفهم ذلك وتقديم المساعدة. ولكن هناك بعض الأعراض التي لا يمكنك رؤيتها.

ومن أمثلة تلك الأعراض الشعور بالألم، اضطرابات المثانة أو الأمعاء، التعب

والإرهاق، على سبيل المثال. فلا تعتبر ذلك أنه شخص كسول أو أنه يريد مضايقتك.

ما الذي يمكن عمله حيال هذه الأعراض؟

إذا كنت مُصابًا بمرض التصلب المتعدد المصحوب بـ انتكاسات، فإن علاجه في وقت مبكر بواسطة العلاجات المُعدّلة للمرض قد يُحدث فارقاً حقيقياً. وقد يجعلك

تتعرض إلى عدد أقل من الانتكاسات ويُبطئ من سرعة ظهور الأعراض أو تفاقم المرض. وكل ذلك قد يعني أنك ستواجه عددًا أقل من الأعراض. وعندما تظهر الأعراض بالفعل، فإن هناك طرقًا متعددة للتعامل معها. انتقل إلى صفحة 30 لمعرفة المزيد.



كيف يتم تشخيص مرض التصلب المتعدد؟

تحصل على تشخيصك النهائي. هذه الفترة قد تكون مُحبطة للغاية. تُستخدم أربعة أنواع من الفحوصات لتشخيص مرض التصلب المتعدد:

- الفحص العصبي
- فحوصات الرنين المغناطيسي
- فحوصات الجهد المُستحث
- البزل القطني

ما الذي تبحث عنه تلك الفحوصات؟

يقوم طبيب الأعصاب بالبحث عن العلامات التي تبين مدى الضرر الذي حدث للجهاز العصبي المركزي لديك. وهو بحاجة كذلك إلى معرفة هل حدث هذا الضرر في أوقات مختلفة وفي منطقتين مُختلفتين على الأقل من الدماغ أو النخاع الشوكي. وفي معظم الحالات يتم استخدام فحص التصوير بالرنين المغناطيسي للمساعدة على إظهار ذلك.

الفحص العصبي

وفيه يسألك طبيب الأعصاب عن "تاريخك" الطبي، أي المشكلات الصحية والأعراض التي تعرضت لها، في الوقت الحالي والسابق. كما ستخضع لفحص بدني للتحقق من وظائف الحركة، وردود الفعل والحواس، مثل الرؤية. وحتى لو اشتبه طبيب الأعصاب في مرض التصلب

إن تشخيص مرض التصلب المتعدد ليس بالأمر السهل. فقد يتم الخلط بين أعراضه وبين الأمراض الأكثر شيوعاً. ومن ثم يتعين على الأطباء استبعاد هذه الأمراض أولاً قبل البحث عن علامات مرض التصلب المتعدد. وقد يمر وقت طويل منذ ملاحظتك لأول عرض سلبي حتى يتم تأكيد تشخيصك بمرض التصلب المتعدد. بالنسبة لبعض الناس قد يستغرق ذلك عدة سنوات.

ولا يوجد ثمة فحص بسيط يُمكن إجراؤه، مثل فحص الدم، لتشخيص مرض التصلب المتعدد. وطبيب الأعصاب فقط الذي يُمكنه تشخيص هذا المرض، وليس طبيبك الممارس. فإذا شك طبيبك الممارس في أن أعراضك قد تكون ناجمة عن مرض التصلب المتعدد، فسيقوم بإحالتك إلى طبيب أعصاب لإجراء الفحوصات الملائمة.

يمكنك معرفة المزيد في نشرتنا بعنوان "هل أصبت بمرض التصلب المتعدد؟ ولم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لتأكيد ذلك؟"

زيارة طبيب الأعصاب

عندما تذهب لطبيب الأعصاب، ستخضع لعدد من الفحوصات وستمر عدة أشهر قبل أن

المتعدد، فسيقتضي الأمر إجراء فحوصات أخرى للتأكد.

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)

ويتم بالاستعانة بجهاز يُسمى جهاز الرنين المغناطيسي (MRI) والذي يلتقط صورًا للدماغ أو النخاع الشوكي. وفي هذا الفحص، سوف تستلقي على سرير ينزلق إلى حجرة الماسح الضوئي حيث تظل هناك لبضع دقائق قد تصل إلى ساعة.

وباستخدام المجالات المغناطيسية القوية وموجات الراديو فإنه يُكوّن صورة للأجزاء الداخلية في الدماغ أو النخاع الشوكي. ومن خلال هذا الفحص، يُمكن للطبيب أن يتعرف على أية التهابات وأضرار قد تسبب فيها مرض التصلب المتعدد. ويُطلق على هذه المناطق الملتهبة/المتضررة اسم الآفات أو اللويحات. وهذا الفحص غير مؤلم بتاتًا ولكنه يُصدر ضوضاء صاخبة إلى حد ما وقد يُشعرك برُهاب الأماكن المغلقة.

وتعتبر فحوصات الرنين المغناطيسي الوسيلة الأكثر دقة لتشخيص مرض التصلب المتعدد. وتم استخدام هذه الوسيلة لتأكيد تشخيص أكثر من 90% من المُصابين بمرض التصلب المتعدد.

البزل القطني

خلال عملية البزل القطني (أو "سحب السائل النخاعي")، يتم إدخال إبرة في أسفل ظهرك، في المنطقة المحيطة بالنخاع

الشوكي. ويتم سحب كمية محدودة من السائل وفحصه بحثًا عن أية علامات تبين أن الجهاز المناعي كان نشطًا في الدماغ والنخاع الشوكي (وهو ما لا يحدث إذا لم تكن مُصابًا بمرض التصلب المتعدد). هذه العلامات، والتي قد تشمل "الأجسام المضادة"، تدل على أنه من المحتمل جدًا أن تكون مصابًا بمرض التصلب المتعدد.

ونظرًا لأن هذا الفحص يتم بعد تخدير المنطقة التي سيتم إدخال الإبرة فيها، فستظل تعاني لبعض الوقت من عدم الارتياح وأحيانًا الصداع. وفي الوقت الحالي، بعدما ظهرت فحوصات الرنين المغناطيسي، لم تعد عمليات البزل القطني مستخدمة بكثرة.

فحص الجهد المُستحث

يقيس هذا الفحص مدى سرعة انتقال الإشارات من الدماغ إلى العينين والأذنين والجلد. ففي حالة مرض التصلب المتعدد، تتلف طبقة الميَّالين المحيطة بالأعصاب التي تغذي هذه الأعضاء، ومن ثم تصبح ردود الفعل أبطأ.

لقياس العينين، تُعرض أمامك عدة أشكال مختلفة على شاشة. وتعمل الأقطاب على قياس ردود فعل الدماغ على ما تراه. ولفحص السمع، ستُصغي إلى صوت نقرات من خلال سماعات الرأس. وفي فحص آخر، يتم تعريض جلدك لوخزات دقيقة (تشعر

- يمكنك الدردشة مع أشخاص آخرين
مصابين بمرض التصلب المتعدد
في منتدانا على الرابط

mssociety.org.uk/forum

وبالنسبة للأشخاص الذين اكتشفوا مؤخرًا أنهم مصابون بمرض التصلب المتعدد، فيمكنهم الاستفادة من كُتَيْبِين من الكتيبات الخاصة بنا هما: "حديثو التشخيص بمرض التصلب المتعدد" و "التعايش مع آثار مرض التصلب المتعدد".

"لقد شعرت أخيرًا بالارتياح عندما تم إبلاغي بذلك. وانزاح حمل ضخم من على كاهلي. لم يتغير أي شيء في تلك الثواني الفاصلة. لذا ذهبت بعيدًا في عطلة، وعاهدت نفسي بصدق أن أتعلم وأعرف عنه كل شيء عندما أعود إلى المنزل."
إليانور

وكانها "دبابيس أو إبر"، ويتم قياس ردود فعل العضلات تجاه تلك الوخزات.

عند إبلاغك بأنك مُصاب بمرض التصلب المتعدد

عندما تعرف بأمر إصابتك بمرض التصلب المتعدد، فقد ينتابك الكثير من المشاعر الجارفة. فمن الطبيعي أن تشعر بالخوف والارتباك وأن تعاني من الضيق والاضطراب. ولكنك بالتأكيد ستشعر بالارتياح لكونك علمت أخيرًا سبب أعراضك. وربما تخشى أن تكون مُصابًا بمرض قاتل مثل ورم الدماغ. وفي النهاية ستعرف أنك كنت على خطأ وأنك قد أعطيت الأمر أكبر من حجمه. وستتمكن من اتخاذ الخطوات المناسبة لتعتني بنفسك ولتفكر في العلاج.

ومهما كان رد الفعل، نحن هنا لدعمك ومساعدتك. فهناك خط الدعم المُخصص لمرضى التصلب المتعدد، بخلاف معلوماتنا المطبوعة والمنشورة على الإنترنت والمجموعات المحلية الخاصة بنا والمنتدى الموجود على موقعنا.

- خط الدعم لمرضى التصلب المتعدد **0808 000 8000** (من 9 صباحًا حتى 9 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة. باستثناء العطلات الرسمية)
- يمكنك البحث عن أقرب مجموعة أو مركز أو أخصائي لمرض التصلب المتعدد على الرابط

mssociety.org.uk/near-me



الأنماط المختلفة من مرض التصلب المتعدد

وهناك فرق كبير بينهما يتمثل فيما إذا كنت تتعرض "للانتكاسات" من عدمه.

الانتكاسات

مُعظم المُصابين بمرض التصلب المتعدد يتعرضون للانتكاسات. ويُقصد بالانتكاس أنه بعد فترة من استقرار مرض التصلب المتعدد لديك، يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة أعصابك. وهذا يسبب التهابًا في طبقة الميالين المحيطة بالأعصاب. ويتسبب هذا الضرر في إيقاف انتقال الإشارات عبر الأعصاب على النحو اللازم مما يسبب ظهور أعراض مرض التصلب المتعدد.

وقد تستمر تلك الأعراض لأيام أو أسابيع أو أشهر، وربما تتفاقم أكثر أو تظهر أعراض أخرى جديدة. وسيبذل جسمك قصارى جهده لإصلاح طبقة الميالين المتضررة. ومن ثم، قد تتحسن الأعراض أو تزول تمامًا. والفترة التي تتحسن فيها الأعراض أو تزول يُطلق عليها اسم "الهدأة". وقد يتخلف عن ذلك بعض الأعراض أو الإعاقات أو تلف في الأعصاب. وبمرور الوقت، يُصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لجسمك أن يُصلح الضرر المتخلف من كل انتكاسة.

يتخذ مرض التصلب المتعدد أنماطًا مختلفة من شخص لآخر. وكما ذكرنا سلفًا، يمكننا تقسيم مرض التصلب المتعدد إلى نمطين رئيسيين.

معظم الأشخاص مُصابون بمرض التصلب المتعدد المصحوب بانتكاسات، مع التهاب في الدماغ أو النخاع الشوكي. وهذا النمط يُسمى "مرض التصلب المتعدد المُنتكس". وهناك أدوية قد تساعد في علاجه.

بينما هناك عدد قليل من الأشخاص مصابون بمرض التصلب المتعدد الذي يتفاقم بشكل مُتكرر بمرور الوقت من دون انتكاسات أو التهابات. وهذا النمط يُسمى "مرض التصلب المتعدد المُتفاقم" ومن الصعب للغاية أن تجد علاجًا يُخفف هذا النمط.

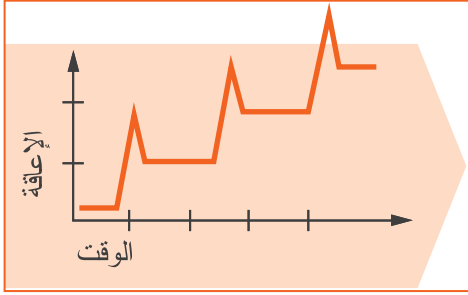
يُمكنك كذلك تقسيم مرض التصلب المتعدد إلى هذه الأنماط الأساسية:

- مرض التصلب المتعدد متكرر الانتكاس والهدأة
- مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الأولي
- مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الثانوي

أحيانًا تكون الخطوط الفاصلة بين الأنماط المختلفة غير واضحة، حتى بالنسبة للأخصائيين في مرض التصلب المتعدد.

مرض التصلب المتعدد متكرر الانتكاس والهدأة

يُصاحب هذا النمط من مرض التصلب المتعدد مجموعة من الانتكاسات (تفاقم الأعراض)، تليها فترة هدأة (اختفاء الأعراض). ولا تتفاقم إعاقتك أو أعراضك بين الانتكاسات ولكن بعد كل انتكاسة قد ينتهي الأمر على نحو أسوأ من ذي قبل. وبمرور الوقت، يُصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لجسمك أن يُصلح الضرر المُتخلف من كل انتكاسة. لذا فمن المحتمل أن تتفاقم إعاقتك أو أعراضك، وخصوصًا إذا كنت لم تبدأ بعد في العلاج.



وهناك حوالي 85% من مرضى التصلب المتعدد يُعانون من هذا النمط في البداية. كما يتم تشخيصه غالبًا للأشخاص في العشرينات والثلاثينات من العمر. ويُصاب به النساء أكثر من الرجال لأسباب لم نفهمها بعد. وهناك الآن نحو ستة من العلاجات

كان الأطباء يعتقدون أنه خلال فترة الهدأة، لا يُسبب مرض التصلب المتعدد أي ضرر. إلا أننا صرنا نُدرك حاليًا أنه حتى عندما لا يكون هناك أية انتكاسات، فإن مرض التصلب المتعدد يمكنه إلحاق الضرر بأعصابك.

ما هي أهمية الانتكاسات؟

إذا كان مرض التصلب المتعدد مصحوبًا بانتكاسات، فهذا يعني أن هناك التهابات موجودة في الدماغ والنخاع الشوكي. والعلاجات المتوفرة لدينا حاليًا لمرض التصلب المتعدد لدينا قد تُحدث فرقًا في علاج هذه الالتهابات والانتكاسات التي تصاحبها. ومن ضمن هذه العلاجات ما يُسمى بـ **العلاجات المُعدلة للمرض**. وقد يؤدي تناولها إلى الحد من الانتكاسات وتقليل خطورتها، وقد تُبطئ من سرعة حدوث الإعاقة أو تفاقم الأعراض.

بينما مرض التصلب المتعدد غير المصحوب بانتكاسات يُعد أصعب بكثير في العلاج. وحتى وقت قريب جدًا لم يكن هناك أي دواء لهذا النمط من مرض التصلب المتعدد (المُتفاقم). ولكن دوام الحال من المُحال، وتم طرح أول عقار فعلي، قد يُساعد بعض حالات مرض التصلب المتعدد المُتفاقم، والذي نأمل أن يتم ترخيصه عام 2017 أو 2018.

ستجد المزيد من المعلومات حول علاج مرض التصلب المتعدد في صفحة 29.

المُعدلة للمرض، والتي قد تساعد في تخفيف مرض التصلب المتعدد المُنتكس.

الأساس لتقليل الالتهاب، ومن ثم فإنها ليست فعالة مع مرض التصلب المتعدد المُتفاقم.

وهناك عددٌ قليل من المرضى (حوالي 1 من كل 20) المصابين بمرض التصلب المتعدد تسوء حالتهم بشكلٍ مطرد وفوق ذلك أيضًا يتعرضون للانتكاسات. وقد تُساعد العلاجات في علاج الالتهابات التي تُصاحب مرحلة الانتكاسات في هذا النمط وليس مرحلة التفاقم كما ورد سلفًا.

لمعرفة المزيد حول مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الأوّلي، اقرأ كُتبينا بعنوان "فهم مرض التصلب المتعدد المُتفاقم".

مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الثانوي

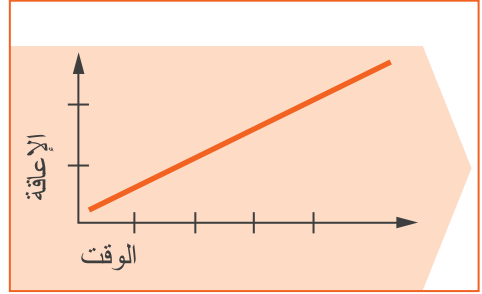
لا يُمكن أن تُصاب بهذا النمط من مرض التصلب المتعدد إذا كنت تعاني بالفعل من مرض التصلب المتعدد متكرر الانتكاس والهدأة. ويأتي وقت يتعذر فيه على جسمك إصلاح طبقة الميالين مُجددًا، وينتهي النمط متكرر الانتكاس والهدأة. وتتوقف الالتهابات والانتكاسات عادةً أو تحدث بصورة أقل بكثير.

وبعدها يبدأ مرض التصلب المتعدد في إتلاف الأعصاب نفسها بشكلٍ مباشر. وحتى تلك المرحلة تكون إعاقتك أو أعراضك مُستقرة بين الانتكاسات. وبعد ذلك تتفاقم تدريجيًا. في الماضي، كان الأمر عادة ما يستغرق حوالي 20 عامًا حتى يتحول مرض التصلب المتعدد

اقرأ المزيد في كُتبينا بعنوان "فهم مرض التصلب المتعدد متكرر الانتكاس والهدأة".

مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الأوّلي

عند إصابتك بمرض التصلب المتعدد المُتفاقم الأوّلي، فليس من المحتمل عادةً أن تتعرض لانتكاسات. ذلك لأن الالتهابات التي تصاحب هذا النمط من مرض التصلب المتعدد تُعد أقل بكثير. وبدلاً من ذلك فإنه يُهاجم الأعصاب مباشرة، مما يُسبب تفاقم الإعاقة أو الأعراض التي عادة ما تكون بطيئة إلى حد ما.

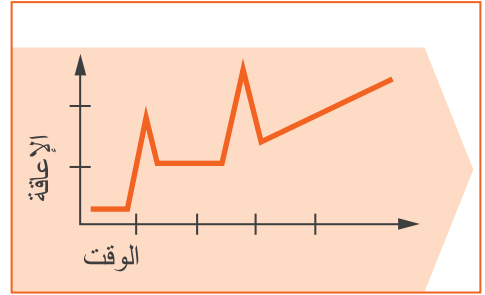


وهناك حوالي 10-15% من مرضى التصلب المتعدد يُعانون من هذا النمط من مرض التصلب المتعدد. ويتساوى النساء مع الرجال في احتمالية الإصابة. ويتم تشخيصه غالبًا للأشخاص في الأربعينيات من العمر أو الأكبر. ولأن العلاجات المُعدلة للمرض المتوفرة لدينا في الوقت الحالي تستخدم في

المُنْتَكِس إلى مرض التصلب المتعدد
المُتفاقم الثانوي. وبفضل العلاجات
المُعَدلة للمرض، بدأ هذا الأمر يتغير:

- وصار عدد قليل جداً من المرضى يتحولون لمرض التصلب المتعدد المُتفاقم الثانوي.
- وهذا التحول سيحدث ولكن بعد فترة أطول من الزمن.

ليس من السهل دائماً للأطباء أن يتوقعوا متى تتحول إلى مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الثانوي. وإذا تفاقمت إعاقتك أو أعراضك أكثر فأكثر وبشكل مُترد على مدار ستة أشهر على الأقل، إذن سيكون من المحتمل أن يتحول مرض التصلب المتعدد المُنتكس لديك إلى النمط المُتفاقم الثانوي.



ومما سبق يتبين أن مرض التصلب المتعدد لا يكون مُطلقاً من النمط المُتفاقم الثانوي عند بدء الإصابة. وقد يتم كذلك تشخيصك به دون أن تمر أولاً بمرحلة مرض التصلب المتعدد المُنتكس. وهذه الحالة تحدث إذا ظهرت عليك

أعراض مرض التصلب المتعدد المُنتكس مبكراً ولكن تم تجاهلها أو تشخيصها بصورة خاطئة.

اقرأ المزيد حول مرض التصلب المتعدد المُتفاقم الثانوي، اقرأ كُتَيْبِنَا بعنوان "فهم مرض التصلب المتعدد المُتفاقم".

مرض التصلب المتعدد الحميد

أحياناً قد يتم إبلاغك بعض الأشخاص بأنهم مُصابون "بمرض التصلب المتعدد الحميد". وتعني كلمة "حميد" عادة أنه لا يُسبب ضرراً. حيث تكون الأعراض خفيفة جداً، ويُصاحبها القليل من الانتكاسات أو لا تُصاحبها مطلقاً. وهناك نحو 30% من الأشخاص المصابين بمرض التصلب المتعدد قد يُناسبهم هذا الوصف.

ولكن تسمية مرض التصلب المتعدد "بالحميد"، قد تكون مُضللة. فهذا لا يعني أن مرض التصلب المتعدد لن يُؤثر عليك. فقد لا تتعرض إلى الكثير من الانتكاسات أو العديد من الإعاقات أو الأعراض، إلا أنك قد تُعاني من التعب أو اضطرابات التفكير أو الذاكرة.

ويمكننا أن نتبين من خلال فحوصات الرنين المغناطيسي أنه حتى عندما يبدو مرض التصلب المتعدد طفيفاً، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنه لم يعد نشطاً. فسيظل قادراً على إحداث أضرار في الدماغ والنخاع الشوكي لديك حتى عندما لا تتعرض لأية انتكاسات.

”لا يصح بتاتاً أن يكون هذا
المرض بمثابة وصف لي بأكثر
من لون شعري. أريد فقط يتم
وصفي بأنّي زوجّ وأب..
مُشرقٌ وبارع.. واسع الاطلاع
ودمت الأخلاق. هذا كل شيء.“

مارتن

وفي الواقع، فإن معظم الأضرار التي يُسببها
مرض التصلب المتعدد قد تمر دون أن
يُلاحظها أحد، و فقط الأشعة هي التي تكتشفها.

وقد يُصبح مرض التصلب المتعدد ”الحميد“
أكثر نشاطاً على نحو مفاجئ. ومن ثم لا يُمكنك
الجزم بأنك مُصاب حقاً بمرض التصلب
المتعدد الحميد إلا عندما يمضي بك العمر 15
عاماً أو أكثر، وتجد أن هذا المرض لم يُسبب
لك الكثير من المشكلات.



علاج مرض التصلب المتعدد

وبالنسبة لبعض المرضى، فإن هذه الأدوية قد تعمل بشكل جيد بحيث لا تظهر أية علامات تشير إلى أن مرض التصلب المتعدد لا يزال نشطاً في الوقت الراهن.

والعلاجات المُعدلة للمرض المتوفرة حالياً فعّالة فقط ضد مرض التصلب المتعدد المصحوب بانتكاسات. ولحسن الحظ، فإن هناك عقاراً، يُسمى أوكريليزوماب

(ocrelizumab)، فعّالاً كذلك ضد مرض التصلب المتعدد المُتفاقم، والذي نأمل أن يتم توفيره في عام 2017 أو 2018.

لمعرفة المزيد عن العلاجات المُعدلة للمرض، يمكنك قراءة كُتيبنا بعنوان "العلاجات المُعدلة للمرض" وكذلك النشرات الخاصة بكل دواء على الرابط

mssociety.org.uk/dmts

علاج الانتكاسات

هناك بعض الانتكاسات الطفيفة التي لا تحتاج إلى أي علاج خاص (الاستمرار فقط في تناول الدواء المُعدل للمرض، إذا كنت تتناوله بالفعل). ويُمكنك أن تزيد من سرعة وتيرة الانتكاسات الأكثر خطورة بحيث تحدث لفترة قصيرة باستخدام دورة علاج قصيرة

لم يتوفر أي علاج بعد لمرض التصلب المتعدد، ولكن يمكن تخفيفه بعدة وسائل مختلفة. وهناك كذلك علاجات للكثير من أعراض مرض التصلب المتعدد. ومن ضمن هذه العلاجات الأدوية والعلاج الطبيعي والعلاج البديل أو التكميلي.

الإبطاء من تفاقم مرض التصلب المتعدد وإيقاف الانتكاسات

إن الخيار المتوفر حالياً ويُمكنه إحداث فرق كبير على المدى الطويل لمرضى التصلب المتعدد هو تناول أحد العلاجات المُعدلة للمرض. وسبب تسميتها "مُعدلة للمرض" لكونها تُحدث تحولاً في مسار مرض التصلب المتعدد، وليس مجرد معالجة الأعراض

فبوسعها أن:

- تُبطئ من سرعة حدوث الإعاقة أو تفاقم الأعراض لديك.
- تُقلل من عدد الانتكاسات التي تتعرض إليها أو تحد من خطورتها.

بالسترويدات. وتؤخذ هذه الستيرويدات في صورة أقراص بالفم أو "بالتنقيط الوريدي". وسواءً تم علاج الانتكاسة، من عدمه، فإن ذلك لا يحدث أي فارق بالنسبة لمدى استمرار الإعاقة الناجمة عن تلك الانتكاسة. وقد تُساعدك إعادة التأهيل بعد الانتكاسة في التغلب على تلك الإعاقة. وتتضمن إعادة التأهيل: العلاج الطبيعي، العلاج الوظيفي، وتقديم المشورة في النظام الغذائي والدعم في العمل والمنزل.

ويمكنك الاطلاع على المزيد حول كل هذه الأمور في كتيبنا بعنوان "إدارة الانتكاسات".

**"لقد شهدت حياتي تغييرًا جذريًا
بعد مرور بضعة أشهر فحسب
من تشخيصي. فقد التقيت بفارس
أحلامي.. ورُغم القيود التي
فُرضت عليّ، في بعض نواحي
الحياة، إلا أنني فعلت الأشياء
التي كنت أصبو دومًا إليها".
راشيل**

إدارة الأعراض

هناك الكثير من الأدوية والعلاجات التي يُمكن استخدامها لتخفيف أعراض مرض التصلب المتعدد. وقد لا تكون قادرة على

التخلص من العرض تمامًا، إلا أنها بالتأكيد تخفف من وطأة الحياة مع هذا المرض.

وقد يُساعد العلاج الطبيعي في علاج تيبس العضلات. وهناك أيضًا العلاج المهني الذي قد يفيد في حالات الرعشة (اهتزاز الجسم بصورة لا إرادية). وهذا العلاج، سواءً تم في المنزل أو في العمل، يهدف إلى إجراء التعديلات وإيجاد الحلول أو التقنيات العملية لعلاج عرض بعينه.

وبعض المرضى المُصابين بالتصلب المتعدد يستعينون بالعلاجات التكميلية والبدلية. ولعلّ التدليك وعلاج المُنعكسات واليوغا والوخز بالإبر وعلاج التاي تشي من بعض أمثلتها. وللأسف، فإن الكثير من هذه الأنماط العلاجية، لا يوجد الكثير من الأدلة التي تبين أنها ذات تأثير بالفعل. فبعض المرضى يؤكدون أنها تساعد في تخفيف الأعراض أو تجعلهم يشعرون فحسب بأنهم أفضل بوجه عام.

هذه العلاجات مُبينة باستفاضة في كتيبنا بعنوان "الأدوية التكميلية والبدلية". راجع أيضًا كتيب "ممارسة التمارين والعلاج الطبيعي".

التوتر

المتعلقة بالطعام والطهي وتناول الفيتامينات الضرورية وكذلك "النظام الغذائي المخصص لمرضى التصلب المتعدد" الذي ربما سمعت عنه بالفعل.

ممارسة التمارين

إن المحافظة على النشاط البدني له فوائد صحية جمة إذا كنت مُصاباً بمرض التصلب المتعدد. وهذا لا يعني بالضرورة ممارسة رياضة ما، إذا كنت تشعر أنها غير ملائمة بالنسبة لك. فلتمارس أي نشاط يناسبك فحسب، مثل البستنة، والمشي أو التمارين التي تقوم بها في المنزل.

وقد تبين أن ممارسة التمارين بانتظام يُخفف من بعض أعراض مرض التصلب المتعدد مثل التعب واضطرابات المثانة والأمعاء وتيبس أو تقلص العضلات. كما تحافظ على نشاطك إذا كنت مُصاباً بإعاقة محدودة، وذلك لكونها تجعل عضلاتك أقوى أو تُحسن من وضعيتك. وقد تُحسن أيضاً من مزاجك وتُحافظ على صفاء ذهنك وذاكرتك. وهذا أمر مُهم، باعتبار أن مرض التصلب المتعدد يؤثر على ذلك كله.

ستجد معلومات ونصائح على أسطوانة "ممارسة التمارين مع مرض التصلب المتعدد"، فضلاً عن كتيبنا بعنوان "التمارين الرياضية والعلاج الطبيعي" وصفحات "ممارسة التمارين" على موقعنا الإلكتروني.

يُقر الكثير من مرضى التصلب المتعدد بأن التوتر يغلب على مشاعرهم ويؤدي إلى تفاقم المرض لديهم. وبكل تأكيد، فإن تقليل مستويات التوتر لديك، من شأنه تحسين صحتك بصفة عامة ومشاعرك بصفة خاصة. تُشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين مرض التصلب المتعدد والتوتر ولكن دراسات أخرى لم تجزم بذلك. وبعضها يشير أيضاً إلى أن التوتر المُستمر لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تحفيز الانتكاسة.

يحتوي موقعنا الإلكتروني على صفحة خاصة عن التوتر والقلق وكيفية التغلب عليه بشكل أفضل.

النظام الغذائي

إن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لهو أمرٌ جيد بالنسبة لنا جميعاً. كما أن تناول الطعام الصحي يُعد أمراً بالغ الأهمية إذا كنت بصدد التعايش مع حالة طويلة الأمد مثل مرض التصلب المتعدد.

وهناك الكثير من مرضى التصلب المتعدد الذين يعتبرون جيداً بالطعام الذي يتناولونه. ويأملون أن يحدث ذلك الأمر فارقاً كبيراً مع مرض التصلب المتعدد، وأعراضه وعدد الانتكاسات التي يتعرضون إليها. والبعض أيضاً يتبعون "النظام الغذائي المخصص لمرضى التصلب المتعدد" ولكن للأسف، هناك أدلة محدودة على كونه ذا تأثير فعلي.

يُمكنك الاطلاع على كتيبنا بعنوان "النظام الغذائي والتغذية" والذي يبحث الجوانب



من يمكنه المساعدة في تخفيف الأعراض؟

هناك الكثير من المتخصصين في الرعاية الصحية والاجتماعية يُمكنهم مساعدتك. ومن هؤلاء أخصائيو التخاطب واللغة، والاستشاريون في مشكلات سلس البول (لاضطرابات المثانة أو الأمعاء)، وأخصائيو العلاج الطبيعي، والأطباء النفسيون والمعالجون المهنيون.

وفيما يلي بعض من كتيباتنا فحسب حول علاج الأعراض: "ممارسة التمارين والعلاج

الطبيعي"، "صعوبات التخاطب"، "التعب"، "تقلص وتيبس العضلات"، "علاج اضطرابات المثانة" و"علاج اضطرابات الأمعاء لمرضى التصلب المتعدد". وستجد على موقعنا الإلكتروني وخط الدعم لمرضى التصلب المتعدد وصفاً تفصيلياً حول هذه الكتيبات جميعها. تفضل بالاطلاع عليها عبر الرابط:

[mssociety.org.uk/ms-resources/
key-publications](https://mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications)

الحمل ومرض التصلب المتعدد

غالبًا ما يُؤثر مرض التصلب المتعدد على النساء في السن التي يفكرن خلالها في إنجاب الأطفال. لا بأس، فلا يزال بإمكانك القيام بذلك. فمرض التصلب المتعدد لا يزيد من صعوبة حدوث الحمل. كما أنك ستكونين أقل عرضة للانتكاسات أثناء الحمل. ولكن من المحتمل بشكل كبير أن تتعرضي لانتكاسة بعد الولادة، خاصة إذا كنت لا تتناولين أحد العلاجات المُعدلة للمرض. وعلى المدى الطويل، لا يتسبب الحمل مطلقاً في تفاقم مرض التصلب المتعدد.

وإذا ما حدث الحمل فإن هذا لا يعني بالضرورة أن تتوقفي عن تناول أدوية مرض التصلب المتعدد الخاصة بك. فبعض أنواع العلاجات المُعدلة للمرض لا يجوز تناولها أثناء الحمل، ولكن هناك أنواع أخرى يُمكن تناولها. وفي جميع الأحوال، أبلغني أخصائي مرض التصلب المتعدد الخاص بك إذا كنتِ بصدد الحمل وتكوين أسرة، وسوف يُرشدك إلى الصواب.

اقرأ المزيد في كتيبنا بعنوان "صحة المرأة" فضلاً عن النشرات المرفقة مع العلاجات المُعدلة للمرض.

ما هي أوجه الدعم التي تقدمها جمعية MS Society؟

الأبحاث

تشهد الأبحاث الحالية تقدماً كبيراً في مقاومة مرض التصلب المتعدد وإحداث فارق حقيقي في حياة أولئك المُصابين منا بمرض التصلب المتعدد. وفي الوقت الحالي، نقوم بتمويل بحث جديد يهدف إلى تفسير آلية الإصابة بمرض التصلب المتعدد والعلاجات التي تُوقف أو تبطئ من انتشاره. كما نُساعِد أيضاً على إيجاد أفضل العلاجات المتوفرة للأعراض. ونطور كذلك الكثير من الخدمات التي تجعل حياة الناس أفضل. تعرف على الأنشطة التي نقوم بتمويلها، وأحدث الإنجازات والابتكارات العلمية التي قد تساعد في علاج المرض على الرابط:
mssociety.org.uk/research

هيا شارك!

لِمَا لا تصبح عضواً في جمعية MS Society؟ لمعرفة المزيد، يُمكنك الاتصال بفريق رعاية الداعمين على الرقم **0300 500 8084** أو تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني
mssociety.org.uk

نحن ندعم آلاف المرضى المُصابين بمرض التصلب المتعدد فضلاً عن عائلاتهم ومُقدمي الرعاية وأصدقائهم. ولدينا مجموعات محلية في جميع أنحاء البلاد لتقديم الدعم والمعلومات. تعرف على أقرب مجموعة لك على الرابط:
mssociety.org.uk/near-me

ويمكنك كذلك الحصول على الدعم والمعلومات بصورة سرية من خلال خط الدعم المجاني لمرضى التصلب المتعدد ورقمه **0808 800 8000** أو البريد الإلكتروني helpline@mssociety.org.uk

ويُمكنك الاطلاع على كتيباتنا ونشراتنا التي تغطي كل الجوانب الخاصة بالتعايش مع مرض التصلب المتعدد على الرابط:
mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

ويُمكنك طلبها مجاناً من خط الدعم المُخصص لمرضى التصلب المتعدد.

كما يتوفر لدينا منتدى على الإنترنت، والذي يُمكنك أن تجد به الكثير من الأشخاص المُصابين أو المُتأثرين بمرض التصلب المتعدد، وهذا المنتدى أحد أقسام موقعنا الإلكتروني. وهناك قسم آخر مخصص للأشخاص الذين اكتشفوا مؤخراً أنهم مصابون بمرض التصلب المتعدد.

mssociety.org.uk/forum

ساعدنا على جمع التبرعات لهذا
الغرض النبيل

[www.mssociety.org.uk/
fundraising](http://www.mssociety.org.uk/fundraising)

العمل التطوعي

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

شارك في حملاتنا المحلية والقومية

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

انضم إلى سجل التصلب المتعدد

يُعد سجل التصلب المتعدد بالمملكة المتحدة

مشروعًا فريدًا من

نوعه يهدف إلى

إحداث ثورة في

مفاهيمنا حول مرض

التصلب المتعدد



وتأثيره على حياة المرضى المصابين به.

هناك العديد من الأشياء التي نعرفها عن

مرض التصلب المتعدد، ولكن يظل هناك

الكثير والكثير والذي يُمكن لمرضى التصلب

المتعدد فقط أن يخبرونا به. كم عدد المرضى

لكل نمط من أنماط مرض التصلب المتعدد؟

وكيف يؤثر عليهم؟ وما هي الخدمات التي هم

في أمس الحاجة إليها؟

وهنا يأتي دور سجل التصلب المتعدد

بالمملكة المتحدة. هذا العمل الرائد الذي

يجمع بين البيانات السريرية وبيانات هيئة
الخدمات الصحية الوطنية (NHS) مع
التجارب المباشرة للمرضى المُصابين
بمرض التصلب المتعدد، لبناء صورة شاملة
لما يبدو عليه التعايش مع مرض التصلب
المتعدد. ومعرفة تلك الأمور من شأنها أن
تُحدث تحولاً كبيراً في عملية تطوير وتقديم
الأبحاث والرعاية والخدمات للأشخاص
المُصابين بمرض التصلب المتعدد.

يُمكن لأي شخص يتجاوز عمره 18 عامًا
وتم تأكيد تشخيصه بمرض التصلب المتعدد
أن ينضم إلى سجل التصلب المتعدد بالمملكة
المتحدة على الرابط [.msregister.org](http://msregister.org)

تفسير مصطلحات جديدة

وفي مرض التصلب المتعدد، يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة الجهاز العصبي المركزي عن طريق الخطأ.

الالتهاب - عندما يتفاعل جهازك المناعي مع النوبة أو الضرر، فإنه يُرسل المزيد من الدم والخلايا المناعية إلى المنطقة المتضررة، مما يجعلها تنتفخ. وعند ترك التهاب الدماغ والنخاع الشوكي بدون علاج، فإنه يشرع في إتلافه، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مرض التصلب المتعدد

الآفات (وتُسمى أيضًا "اللويحات") -

المناطق المتضررة بسبب مرض التصلب المتعدد في الدماغ أو النخاع الشوكي. وهي تُبطن أو توقف انتقال الإشارات عبر الأعصاب، مما يؤثر على قدرتك على التحكم في أعضاء جسمك. يُمكن رؤية الآفات بواسطة فحص التصوير بالرنين المغناطيسي

فحوصات الرنين المغناطيسي - هي صور للجزء الداخلي من الدماغ أو النخاع الشوكي والتي يتم التقاطها عبر "التصوير بالرنين المغناطيسي". وهي تبين المنطقة المتضررة من مرض التصلب المتعدد بسبب الالتهاب وتلف طبقة الميالين المحيطة بالأعصاب.

الأجسام المضادة - وهي أجسام يُنتجها الجهاز المناعي لقتل الجراثيم المُعدية مثل الفيروسات والبكتيريا التي تغزو الجسم. إذا تم العثور على أجسام مضادة في السائل المحيط بالنخاع الشوكي، فإن ذلك يُعد علامة قوية على كونك مصابًا بمرض التصلب المتعدد

الجهاز العصبي المركزي - يتكون من الدماغ والنخاع الشوكي. وتقوم الأعصاب بنقل الإشارات بين الاثنين. هذه الإشارات تتحكم في الآلية التي تعمل بها أعضاء الجسم.

العلاجات المُعدلة للمرض - أدوية يُمكن استخدامها إذا كنت مُصابًا بمرض التصلب المتعدد المصحوب بانتكاسات. فهي تُقلل من عدد الانتكاسات التي تتعرض إليها أو تحد من خطورتها. كما تُبطن من سرعة ظهور الأعراض أو تفاقم المرض. العلاجات المتوفرة في الوقت الحالي لا تعالج مرض التصلب المتعدد المُتفاقم

الجهاز المناعي - وهو الجهاز المسؤول في الجسم عن مقاومة الجراثيم المسببة للعدوى أو الأمراض (مثل الفيروسات والبكتيريا).

طبقة الميالين - طبقة دهنية تحمي أجزاء من الأعصاب لديك. وفي مرض التصلب المتعدد، يُهاجم جهازك المناعي طبقة الميالين عن طريق الخطأ. ويتسبب ذلك في إعاقة الإشارات التي تنتقل عبر الأعصاب والتي تتحكم في أعضاء جسمك، مما يُسبب ظهور أعراض مرض التصلب المتعدد.

الأعصاب - حزم من الألياف التي تنقل الإشارات من الدماغ أو نخاع الشوكي. هذه الإشارات العصبية تتحكم في الآلية التي تعمل بها أعضاء جسمك وتضمن سلامة التفكير والذاكرة لديك.

البدانة - وتعني زيادة الوزن بصورة مفرطة. وفيها يتجاوز مؤشر كتلة الجسم (BMI) 30 وأكثر، وفقاً لتعريف هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). تعرف على مؤشر كتلة الجسم الخاص بك عبر الرابط

www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx

اللويحات - انظر الآفات.

الانتكاسة - عبارة عن نوبة احتدام أو هجوم مرض التصلب المتعدد لديك، وتظهر لديك أعراض جديدة أو تتفاقم الأعراض القديمة. ثم تزول الأعراض، وتصبح أقل بشكل ملحوظ أو تصبح دائمة.

اطلاعات بيشرت

معلومات إضافية

لمزيد من المعلومات، المقالات البحثية وأسطوانات الفيديو الرقمية حول مرض التصلب المتعدد، يُمكنك الاتصال بأمين المكتبة على الرقم

020 8438 0900 أو البريد الإلكتروني

librarian@mssociety.org.uk

أو الموقع الإلكتروني

mssociety.org.uk/library

الموارد

إن موارد المعلومات الخاصة بنا والحائزة على الجوائز تُغطي جميع الجوانب الخاصة بالتعايش مع مرض التصلب المتعدد.

020 8438 0999 0999 أو البريد الإلكتروني

shop@mssociety.org.uk

[mssociety.org.uk/](http://mssociety.org.uk/publications)

[publications](http://mssociety.org.uk/publications)

خط الدعم لمرضى التصلب المتعدد

يوفر خط الدعم المجاني لمرضى التصلب المتعدد الكثير من الدعم العاطفي والمعلومات بصورة سرية لأي شخص مُتضرر من مرض التصلب المتعدد، بما في ذلك الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية.

كما تتوفر المعلومات في أكثر من 150 لغة من خلال خدمة الترجمة.

0808 800 8000

(أيام الأسبوع، من الساعة 9 صباحًا حتى

9 مساءً، باستثناء العطلات الرسمية)

helpline@mssociety.org.uk

حول هذا الكتيب

المراجع

توجد قائمة من المراجع مُتوفرة عند الطلب،
وجميع المقالات التي تم الاستشهاد بها
مُتاحة للاقتراض من مكتبة جمعية MS
Society (قد تكون هناك رسوم رمزية).

اتصل بالمكتبة على الرقم **020 8438 0900**،
أو تفضل بزيارة الموقع
mssociety.org.uk/library

التصوير الفوتوغرافي

جميع حقوق التصوير الفوتوغرافي محفوظة
لصالح سيمون راولز (الغلاف، ص 13
و 16 و 23 و 28) وأليكس غريس (ص 6
و 32) وأميت لينون (ص 19).

تُقدم خالص الشكر والتقدير لجميع
المُتضررين من مرض التصلب المتعدد
والأخصائيين الذين ساهموا في إعداد هذا
الكتيب، ولا سيما آلان عزت، مورين
اينيس، أودري أوين وكارمل ويلكنسون.

إذا كانت لديك أية تعقيبات بشأن هذه
المعلومات، فيرجى إرسالها إلى:
resources@mssociety.org.uk
أو يُمكنك استكمال استطلاع الرأي القصير
على الرابط **surveymonkey.com/s/MSresources**

إخلاء المسؤولية: لقد بذلنا كل جهد ممكن
لضمان دقة المعلومات الواردة في هذا
الكتيب. ولا نتحمل أية مسؤولية تنجم عن
أية أخطاء أو سهو. استشر دومًا الموارد
المذكورة.

يتوفر هذا الكتيب في نسخة
مطبوعة كبيرة الحجم وكذلك
نسخة مسموعة.

اتصل على الرقم **020 8438 0999**
أو عبر البريد الإلكتروني **shop@**
mssociety.org.uk



اتصل بنا

خط الدعم لمرضى التصلب المتعدد

الهاتف المجاني 0808 800 8000

أيام الأسبوع، من الساعة 9 صباحًا حتى 9 مساءً، باستثناء
العطلات الرسمية

helpline@mssociety.org.uk

المركز القومي لمرضى التصلب المتعدد

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

على الإنترنت

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

جمعية MS Society باسكتلندا

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

جمعية MS Society بأيرلندا الشمالية

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

جمعية MS Society بويلز

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

جميع الحقوق محفوظة © MS Society. سبتمبر 2016
ستتم مراجعة هذا العنوان في غضون ثلاث سنوات من النشر

جمعية Multiple Sclerosis Society. جمعية خيرية مسجلة برقم 1139257/SC041990.

مسجلة كشركة محدودة في إنجلترا وويلز برقم 07451571.

