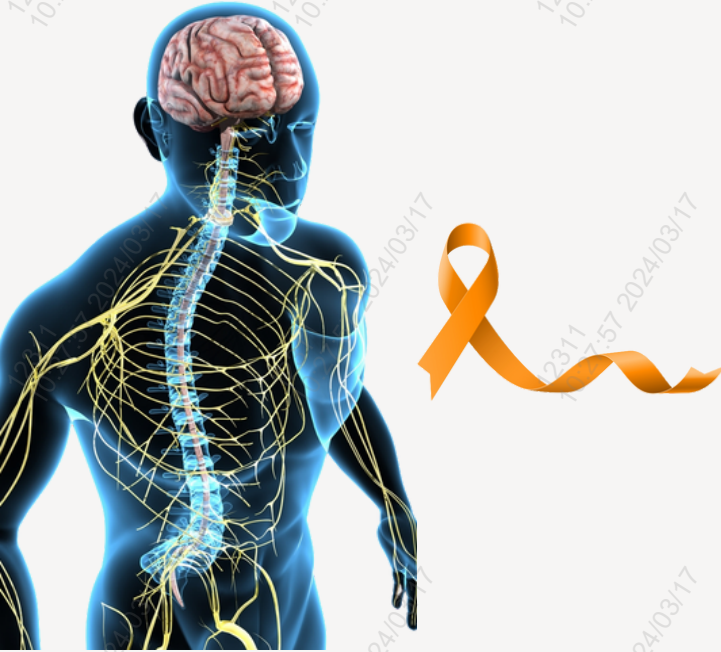




التصلب اللويحي

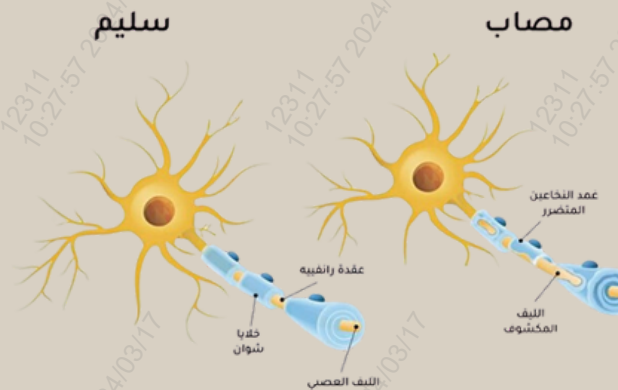


وصف المرض

التصلب اللويحي مرض عصبي
مزمن يصيب الجهاز العصبي
المركزي ويؤثر على الدماغ والحبل
الشوكي

الأعراض وتشمل:

- الشعور بوخز أو تنميل في الأطراف
- خلل في التوازن
- ضعف أو تشنج في العضلات
- تشوش بالنظر أو الرؤية أو ازدواجية أو عدم
تمييز الألوان



التشخيص



- عن طريق الأعراض وربطها بوقت حدوثها
وكيفيتها
- تقييم حالة المريض، ومراجعة تاريخه
المرضي
- فحوصات سريرية
- بعض التحاليل مثل تحاليل الدم
- سحب عينة من السائل الشوكي وتحليله
- أشعة الرنين المغناطيسي للدماغ

متى تظهر أعراض التصلب اللويحي؟

تبدأ أعراض هجمة التصلب اللويحي في الظهور عادة في سن الشباب، بين سن 17-42 عام، إلا أنها يمكن أن تظهر أيضاً في مراحل عمرية مختلفة.

نصائح الفترة الأولى من معرفة تشخيصك للمرض:

- أطمئن أنت لست وحدك.
- لا تقارن نفسك بالحالات المتقدمة لمرضى التصلب اللويحي
- لا تفرض الاسوأ فلا يشترط أن تكون من النوع التقدمي الذي يعاني باستمرار من سوء حالته.
- أعلم أن التصلب المتعدد لا يعطلك عن الحياة الطبيعية على الإطلاق، وذلك يشمل عملك أو دراستك.
- كما أنه لا يوجد مانع من الزواج، وكذلك بالنسبة للسيدات يستطعن الزواج والإنجاب بصورة طبيعية، حيث أن التصلب اللويحي ليس له أي تأثير على الحمل أو الرضاعة
- أي انتكاسة لديك عليك مراجعة طوارئ مستشفى خوله، لا تتردد أبداً.

العلاج والادوية:

يفضل الرجوع للدكتور المتخصص والصيدلاني في حالة وجود أي استفسار

أهمية الحالة النفسية لمرضى التصلب المتعدد:

الحالة النفسية مهمة جداً لمرضى التصلب المتعدد حيث أن تدهور الحالة النفسية قد يؤدي إلى المضاعفات التالية:

- زيادة احتمالية حدوث الهجمات.
- التعرض للإرهاق الزائد.
- تعرض المريض للأعراض بصورة أعنف.
- تقليل استجابة الجسم للأدوية المستخدمة في خطة العلاج.
- تدهور الحالة النفسية يزيد الحالة الذهنية سوءاً و يقلل التركيز.
- سوء الحالة النفسية قد يعطي إحاء خاطئ بوجود هجمة، وهذا ما يسمى بالهجمة الكاذبة بسبب ضغط عصبي أو نفسي شديد.



أهمية الحالة النفسية لمرضى التصلب المتعدد: تابع...

- تنظيم مواعيد النوم و الاستيقاظ مبكراً حيث أن النوم الكثير يتسبب في الاكتئاب.
- الاهتمام بتقصير فترة القيلولة أثناء النهار لضمان النوم المبكر، و العمل على تقليل شرب المياه و تجنب تناول المنبهات في فترة ما قبل النوم.
- تقليل الوقت الضائع قبل الاستغراق في النوم، بالابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية مثل الهاتف المحمول، لأنه يزيد من الأفكار السلبية و استرجاع الهموم و المشاكل.
- إذا كنت تعاني من الاكتئاب يمكنك التواصل مع الاختصاصية النفسية لأنها تستطيع تقديم النصائح المفيدة لك و وتساعدك في الوصول لحل المشكله كنت في حاجة إليها.
- تجنب الجلوس وحيداً.
- مارس هوايتك المفضلة .
- ممارسة الرياضة تحسن الحالة النفسية، تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة التي قد تزيد من الإحساس بالإرهاق و الأعراض، و من الرياضات التي يمكن ممارستها رياضة المشي ، الجري أو السباحة.
- العبادات الدينية و الصلاة في مواعيدها من أسهل الطرق للوصول إلى الراحة النفسية.



مستشفى خولة
قسم الأعصاب

تصميم الاختصاصية النفسية : زينب الشماخي
تحت إشراف الاستشارية : د. إيمان اللواتي