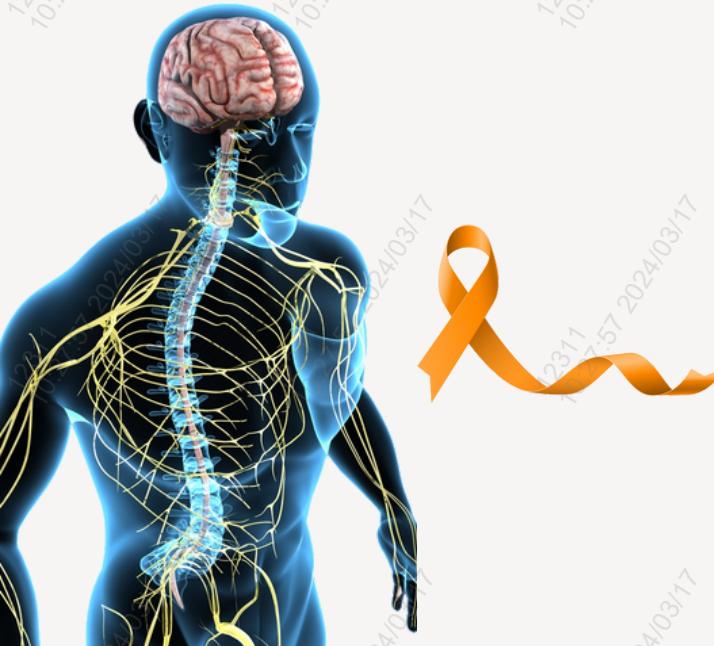


التصلب اللويحي

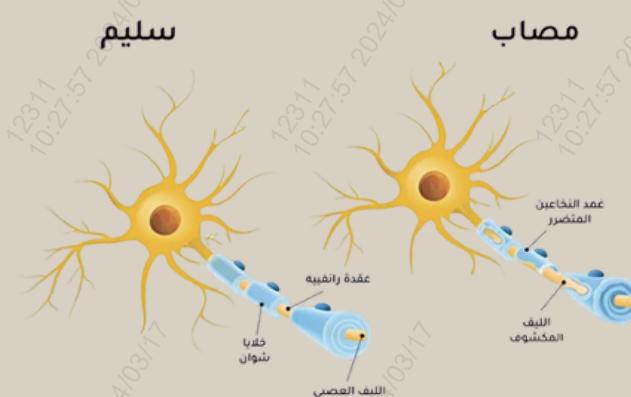


وصف المرض

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

الأعراض وتشمل:

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



التخخيص

- 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؟

تبعد أعراض هجمة التصلب اللويحي في الظهور عادة في سن الشباب، بين سن 42-17 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 الأسوأ 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 يستطيعن الزواج والإنجاب بصورة طبيعية، حيث أن التصلب اللويحي ليس له أي تأثير على الحمل أو الرضاعه.
- إذا انتكasse لديك عليك مراجعة طوارئ مستشفى خوله، لا تتردد أبداً.

العلاج والادوية:

يفضل الرجوع للدكتور المتخصص والصيدلاني في حالة وجود أي استفسار

أهمية الحالة النفسية لمريض التصلب المتعدد:

الحالة نفسية مهمة جداً لمريض 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 إيحاء خاطئ بوجود هجمة، وهذا ما يسمى بالهجمة الكاذبة بسبب ضغط عصبي أو نفسي شديد.



أهمية الحالة النفسية لمريض التصلب المتعدد:

تابع...

- تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ 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 المنشطات في فترة ما قبل النوم.
- تقليل الوقت الضائع قبل الاستغراق في النوم، بالابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية مثل الهاتف المحمول، لأنها يزيد من الأفكار السلبية و استرجاع الهموم و المشاكل.
- إذا كنت تعاني من الاكتئاب يمكنك التواصل مع الاخصائية النفسية لأنها تستطيع تقديم النصائح المفيدة لك و وتساعدك في الوصول لحل المشكلة كنت في حاجة إليها.
- تجنب الجلوس وحيداً.
- مارس هوايتك المفضلة.
- ممارسة الرياضة تحسن الحالة النفسية، تجنب التعرض لأنشعنة 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 الأخصائية النفسية : زينب الشماعي
تحت إشراف الأستشارية : د. إيمان الواتي