

# MS *in focus*

الإصدار الخامس • ٢٠٠٥

## الحياة الصحية |



multiple sclerosis  
international federation

## المحتويات

- ٣ من المحرر
- ٤ الحياة الصحية مرض التصلب العصبي المتعدد
- ٦ القيام باختبارات غذائية
- الرجبة في اللياقة
- ٩ التمارين ومرض التصلب العصبي المتعدد
- ١٢ أهمية العلاج عن طريق الحيوانات الأليفة
- ١٣ السياحة للجميع
- الاحتفاظ بالنشاط شغل أوقات الفراغ
- ١٦ الأنشطة والرياضات
- ١٨ الصحة الوقائية
- ٢٠ الرد على تساؤلاتكم
- مقابلة شخصية: الحياة الصحية مع مرضى التصلب العصبي المتعدد يورغي روسكويلاس
- ٢١ نتائج الاستطلاع الذي تم إجرائه باستخدام الانترنت
- رحلات اتحاد الأسر السلوفاكي لمرضى التصلب العصبي المتعدد
- ٢٤ مراجعات
- ٢٨ تفاصيل الاشتراك

سوف يناقش العدد القادم من مرضى التصلب العصبي المتعدد مشكلة العلاقات و الألفة والنشاط الجنسي. نحن في انتظار أسئلتكم ورسائلكم على البريد الإلكتروني michele@aism.it ، أو المرسله إلى عناية السيد ميشيل مسمير أوسيلي، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، على العنوان التالي  
Vico chiuso Paggi 3, Genoa, Italy 16128

## خطاب من المحرر



الحياة الصحية هو موضوع هذا العدد من مجلة " مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر"، وتتعدد معاني الحياة الصحية لدى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، فيعتبر البعض أن معناه مقصور فقط على الامتناع عن العادات غير الصحية مثل التدخين وتناول الكحول، بينما تضمن معناه بالنسبة للبعض الآخر منظومة من الأنشطة والأفعال التي ترفع من اللياقة البدنية والسلامة العامة، والحياة الصحية الحقيقية تضم في جنباتها تلك الأشياء المفيدة للصحة العامة وتجنب كل ما هو ضار.

وهناك العديد من الجوانب المتعلقة بالحياة الصحية والتي لا تضم فقط الصحة البدنية ولكن أيضا الصحة الروحية والسلامة العقلية، فالقيام بالتمارين والتفكير العميق وممارسة الهوايات والرياضة والسفر والقيام بالأنشطة التطوعية من بين أمثلة الأفعال التي تساعد مريض التصلب العصبي المتعدد على المشاركة في الأسرة والأنشطة الاجتماعية والتي يمكن أن تكون بدائل مرضية عن الأنشطة الأخرى التي لم يعد من الممكن أن يشارك فيها، إذ يمكن أن تسهم هذه الأنشطة في إجمالي صحته العامة وأيضا للاحتفاظ بصورة جيدة عن الذات.

وتعتبر أساليب التدخل للارتقاء بالمستوى الصحي للمريض من الأمور التي تستحق ما يدفع مقابلها، حيث يمكن أن تخفف الأعباء عن مريض التصلب العصبي المتعدد، وخاصة إذا كانت متوافقة مع أسلوب حياته، ويلعب أخصائيو الرعاية الصحية دورا هاما في الارتقاء باكتشاف واستثارة و الحفاظ على أنماط السلوك المتعلقة بالارتقاء الصحي، بما في ذلك الاستراتيجيات التي تحسن الأنشطة البدنية والتأهيل الاجتماعي والتغذية الجيدة والتحكم في الضغوط.

ويناقش هذا العدد من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" جوانب مختلفة من الحياة الصحية التي نشعر أنها موضع اهتمام مرضى وأخصائيي التصلب العصبي المتعدد على حد سواء. وبالنيابة عن هيئة التحرير أرجو أن تجدوا هذا العدد من المجلة الذي يناقش الحياة الصحية نافعاً وإني أتطلع إلى استقبال تعليقاتكم.

ميشيل ميسمير أوسيلي، المحرر

## هيئة التحرير

المحرر التنفيذي نانسي هولاند، دكتوراه في التربية، ممرضة معتمدة، ماجستير علوم التمريض، نائب رئيس مركز البرامج السريرية والموارد المهنية، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية.

المحرر ومدير المشروع ميشيل مسمير أوسيلي، درجة الماجستير، ماجستير في علوم الحاسوب، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

مدير التحرير : جينيفر إيديس و هيل إليزابيث لينجورغ ، درجة الماجستير، مدير قسم المعلومات والاتصالات، الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد.

مساعد التحرير تشيارا بروفاسي، درجة الماجستير، منسق مشروع، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

مساعد الإنتاج ليلي تيري، درجة البكالوريوس، مدير قسم الأبحاث، الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد.

عضو مجلس إدارة الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد المسنول عضو مجلس إدارة الإتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد بروفيسور يورغ كيسرلرينج، رئيس المجلس الطبي الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد، ورئيس قسم الأمراض العصبية ومركز إعادة التأهيل، فالنس، سويسرا.

### أعضاء هيئة التحرير

جاي جاننتي، رئيس قسم علم أمراض اللغة والتخاطب، المركز الوطني للتصلب العصبي المتعدد، ميلزبروك، بلجيكا.

الدكتورة كاترين جروس باجو، درجة الدكتوراه، مركز استونيا للتصلب العصبي المتعدد، المستشفى المركزي لغربي تالين، تالين، استونيا.

ماركو هيرنجز، ممرضة معتمدة، درجة الماجستير، ماجستير علوم التمريض، ممرضة ممارسة، مستشفى جامعة جرونينجين، جرونينجين، هولندا.

كاي هوبر، درجة البكالوريوس، ممرضة معتمدة، قابلة معتمدة، ماجستير الصحة العامة، ماجستير علوم التمريض، ممرضة استشارية بالولايات المتحدة الأمريكية/استراليا. كاي هوبر، درجة البكالوريوس، ممرضة معتمدة، قابلة معتمدة، ماجستير الصحة العامة، ماجستير علوم التمريض، ممرضة استشارية بالولايات المتحدة الأمريكية/ استراليا.

مارثا كينج، المدير الإعلامي، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية.

إليزابيث ماك دونالد، بكالوريوس الطب والجراحة، زمالة الكلية الأسترالية للطب التأهيلي، زميل الكلية الملكية الأسترالية للأطباء، المدير الطبي، جمعية فيكتوريا للتصلب العصبي المتعدد، استراليا.

إلزا تيليمو، ممرضة معتمدة، أخصائي لغويات بالأمم المتحدة، ممثل اللغة الفنلندية، اللجنة العالمية للتصلب العصبي المتعدد.

كلوي نيلد، منسق قسم إدارة المعلومات، جمعية بريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية للتصلب العصبي المتعدد. جمعية بريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية للتصلب العصبي المتعدد.

### محرر الطباعة

إيما ماسون، درجة البكالوريوس، إسكس، المملكة المتحدة.

## مرض التصلب العصبي المتعدد الاتحاد الدولي

تأسس الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد في عام ١٩٦٧ ليكون بمثابة حلقة الربط بين الجمعيات الوطنية للتصلب العصبي المتعدد في كافة أنحاء العالم.

إننا نتعهد بالعمل سوياً ومع المجتمع الدولي للبحث العلمي من أجل القضاء على المرض العضال ومحو آثاره المدمرة، ولا يدخر الاتحاد وسعاً في طرح مشكلات المتضررين من المرض على مستوى عالمي.

وتتلخص أولوياتنا فيما يلي:

- تحفيز البحث العلمي على المستوى الدولي
- تشجيع تبادل المعلومات بصورة فعالة
- توفير الدعم اللازم لإنشاء جمعيات جديدة للتصلب العصبي المتعدد وتطوير الجمعيات القائمة بالفعل.
- التأييد والدفاع

ونحن نرعى مشاركة الأفراد المتضررين من المرض بصورة كاملة في كافة الأنشطة التي نضطلع بتنفيذها. مرض التصلب العصبي المتعدد الأسري

تم تصميمه وإنتاجه من قبل

Cambridge Publishers Ltd

275 Newmarket Road

Cambridge

CB5 8JE

+٤٤(٠) ١٢٢٣٤٧٧٤١١

info@cpl.biz

www.cpl.biz

ISSN1478467X

© MSIF

الذي تنفذه جامعة فيكتوريا SWEAT AQUA صورة الغلاف إيدي سافاريك برنامج

مرض التصلب العصبي المتعدد، ميركوري، هوبارت، تسمانيا، استراليا

## افتتاحية العدد

إن محتوى مجلة مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر يعتمد على المعرفة والخبرة المهنية. ويبدل محررو المجلة وكتابتها قصارى جهدهم لتقديم معلومات تستمد من مصادر وثيقة الصلة بموضوعنا وحديثة للقراء؛ وقد أمدنا بهذه المعلومات غير أن الهدف من تلك المعلومات التي تقدمها المجلة ليس أن تحل محل أي استشارة أو وصفة أو توصية طبية من طبيب متخصص أو سواه من أخصائيي الرعاية الصحية. وللاستفسار عن أي معلومات خاصة أو شخصية، يمكنكم استشارة مقدمو الرعاية الذين تتعاملون معهم، وتجدر بنا الإشارة هنا في هذا المقام أن نذكر أن الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد لا يزكي ولا يدعم ولا يصادق على منتجات أو خدمات بعينها ولكن جل ما يقوم به هو التزويد بالمعلومات التي تساعد مرضى التصلب العصبي المتعدد على اتخاذ قراراتهم.



# الحياة الصحية مع مرضى التصلب العصبي المتعدد

بقلم ليندا أ. مورجانتني؛ ممرضة ممارسة على مستوى متقدم، مركز كوريني جولدسميس ديكينسون للتصلب العصبي المتعدد، مدرسة طب ماونت سيناي، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

من المعروف أن مرض التصلب العصبي المتعدد من الأمراض العصبية التي تلازم المرء طوال حياته والتي تخلق نوعاً ما من التنوع والشك فيما يتعلق بأنشطة الحياة اليومية لمن يعانون المرض، ومن الأهمية بمكان أن يكون هناك برنامج متعدد الأغراض المتعلقة بصحة المرضى لكي يمكن الاستفادة القصوى في نواحي الصحة البدنية والعاطفية والاجتماعية والروحية، وعلى الرغم من أنه لا شفاء من مرض التصلب العصبي المتعدد، فلا يزال الأمل قائماً في أن يتمكن المرء من تجديد نفسه وإنعاشها على امتداد فترة المرض والقيام بإحداث نوع من التوازن في الحياة يرفع لدية درجة الانسجام،

إن اتخاذ القرار بالتمسك بأسلوب حياة صحي أو الحفاظ على العادات الصحية يعتبر خياراً مفتوحاً لأي شخص، وإن مفهوم الاختيار هذا يعد وثيق الصلة بشكل خاص بمرضى التصلب العصبي المتعدد والذين يبتاهم شعور بعدم التحكم في المرض، ويعتبر إتباع حمية غذائية معينة والقيام بالتمارين والتحكم في الضغوط والقيام بالأنشطة الترفيهية وأنشطة الارتقاء بالمستوى الصحي من الجوانب الهامة للحياة بشكل طيب والتي تخضع كلها، بدرجات متفاوتة، لتحكم المرء،

وعلى الرغم من عدم وجود أنظمة غذائية معينة يمكنها أن تؤثر في مرض التصلب العصبي المتعدد، فلا بد أن نعرف أن الغذاء يزود الجسم بالطاقة اللازمة، ويمكن أن يساعد وجود خطة غذائية متوازنة بشكل جيد، مكونة من دهون قليلة وغنية بالألياف في المساعدة على ثبات الوزن وتحسين صحة المعدة، ولا يجب أن تحل بعض الإضافات الغذائية متعددة الفيتامينات مع المعادن والكالسيوم فيتامين د محل تناول الطعام على الرغم من فائدها، ويجب تشجيع مرضى التصلب العصبي المتعدد على مراجعة

والرسالة الهامة والأساسية هي أنه يجب على الناس أن يدخلوا في حياتهم كل ما يبعث على مشاعر الهدوء والطمأنينة في روتين حياتهم اليومية،

فالسفر للسياحة من الأمور الممتعة بحق ولكنها من الممكن أن تزيد من الضغوط إذ كان المرء مصاباً بالتصلب العصبي المتعدد، فهناك الكثير من وكالات السفر التي تعمل في مجال سياحة ذوي الإعاقات المختلفة، والتي تساعد على إنجاح قيامهم بمثل هذه الرحلات، ومن بين النقاط الهامة عند التفكير في اختيار الأماكن التي سوف تتم زيارتها، اختيار المناخ ومتوسط درجة الحرارة (فالأماكن الحارة أو الرابطة ربما لا تمثل أماكن مثالية لقضاء العطلات فيها) وإمكانية وسهولة الدخول لهذه الأماكن والقرب من مزود رعاية صحية أو مرافق الرعاية الصحية وما إذا كان هناك ثلاجة لتخزين الأدوية المستخدمة في الحقن، والتخطيط المسبق ضروري للغاية للاستمتاع بأي رحلة،

فبعض مرضى التصلب العصبي المتعدد يهتمون اهتماماً بالغاً بالمرض ذاته ولكنهم في الوقت ذاته يهملون باقي أجزاء الجسم التي تحتاج الاهتمام أيضاً، ويمكن أن يشمل الفحص الدوري المنتظم الذي يقوم به طبيب الرعاية الأساسية رسم للقلب واختبار مستوى الجلوكوز في الدم ومستويات والدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم، ويجب أن تقوم النساء بزيارة طبيب أمراض النساء لإجراء فحص مسحة عنق الرحم وفحص الثدي ودراسة كثافة العظام، ويعتبر الأخير على درجة عالية من الأهمية إذا كان المريض له تاريخ مرضي في أخذ جرعات مضاعفة من العلاجات الستيرويدية، أو محدودية الحركة المرتبطة بالتصلب العصبي المتعدد، إذ يجب على الأفراد استشارة طبيب الرعاية الأولية بخصوص الفحوصات الطبية العامة الهامة ومتى يجب القيام بها،

والشعور بالأمل والتفاؤل يمكنه أن يحسن الصحة ويساعد على عملية الشفاء، وعندما يتم توجيه السؤال لمرضى التصلب العصبي المتعدد عن أغلى أمانيتهم، فأنهم يطلبون علاجاً لهذا المرض على الفور أو تخفيفاً للأعراض المخيفة التي يقاسونها، وإن هذه الفترة التي نعيشها من الفترات المبشرة في مجال التعدد العصبي المتعدد، إلا أننا لم نتوصل لعلاج نهائي له، بيد أنه أصبح من الممكن التدخل في مرض التصلب العصبي المتعدد لتقليل نسبة الانتكاسات وتقليل سرعة تنامي المرض والمساعدة في تخفيف الأعراض المصاحبة مثل الألم والإعياء، والوصول على رعاية جيدة من الاهتمامات الأولية بين هؤلاء المصابين بالمرض، ومن المهم أن يجد المرء المكان الذي يمكنه أن يزوده بنوع من الرعاية الشاملة لتبقيته بصحة جيدة، وإن الرعاية التي يقدمها مقدمو الرعاية الذين يرون مرض التصلب العصبي المتعدد من وجهة نظر شاملة يمكن أن يكون أفضل طريقة للبقاء على الأمل على الرغم من تقلبات العيش مع هذا المرض الذي لا يتنبأ به،

تناول الفيتامينات أو المعادن أو المكملات العشبية مع الطبيب أو الممرضة للتأكد من أمان ومطابقة هذه المكملات مع العلاجات الأساسية الموصوفة لهم بالفعل،

إن القيام بالتمارين بشكل منتظم ضروري للغاية وللعديد من الأسباب، ويجب أن يكون جزءاً من الروتين اليومي للفرد، حيث لا تؤدي التمارين إلى تحسين صحة عضلات القلب فقط ولكنها تساعد أيضاً على تحسين قوة المرء ودرجة تحمله، مما يعتبر من أهم العوامل في ثبات الحالة المزاجية، ويمكن أن تساعد التمارين على التخفيف من درجة الإعياء لدى مرضى التصلب العصبي المتعدد ويمكن أن تتحكم في التشنج، ويمكن أن يكون العلاج المائي من العلاجات النافعة في مرض التصلب العصبي المتعدد لأنه يزود المريض بالتمارين الهوائية مع احتفاظ الجسم بدرجة حرارته منخفضة. ومن بين أنواع تمارين المفيدة تلك التي تتضمن الانبساط وتمارين الضغط الهوائي المنخفض عند دمجهما بتدريبات القوة و أدوات رفع الأثقال الخفيفة، ويجب أن يناقش مرضى التصلب العصبي المتعدد موضوع ممارسة التمارين مع طبيبهم أو الممرضة التي تعمل معهم، وربما احتاجوا استشارة من أطباء العلاج الطبيعي قبل بدء برنامج التدريب،

ويعتبر التأقلم مع الضغوط من الأمور الصعبة في هذه الأوقات كثيرة المطالب، حيث تؤدي هذه الضغوط إلى إحساس غالب الناس بعدم الارتياح، ولكن مرضى التصلب العصبي المتعدد يعانون من آثار هذه الضغوط بشكل مختلف حيث تؤدي إلى شدة سوء الأعراض لديهم، ويمكن أن تؤدي الضغوط على ارتفاع درجة حرارة الجسم، وينتاب مرضى التصلب العصبي المتعدد إحساس بأنهم أكثر عرضة للإصابة بالوهن، أو الإصابة بسوء مؤقت في الأعراض المتعلقة بالمرض عندما ترتفع درجة حرارة أجسامهم، والتخفيف من هذه الضغوط يمكن أن يكون على درجة من السهولة من مثل أخذ نفس عميق أو التفكير بذكرى طيبة أو أحد المشاهد الجميلة أو حتى الابتسام، وتتضمن بعض استراتيجيات التمارين ممارسة تقنيات الاسترخاء التدريجي واليوغا والتفكير العميق والتاي تشي أو الصلاة، ويستمتع بعض الناس بالاسترخاء المستمد من الطبيعة أو الفن أو الموسيقى أو غير ذلك من المصادر الأخرى،



# القيام باختيارات غذائية

بقلم/ دكتورة آن باين، محاضرة في التغذية السريرية وعلم التغذية، جامعة جلاسكو كاليدونيان، جلاسكو، المملكة المتحدة



كلنا يعرف أن صحتنا وسعادتنا مرتبطة بشكل معقد باختياراتنا للطعام والشراب، ونعلم أيضاً أننا نكتسب إحساساً بالصحة من السيطرة على نظامنا الغذائي، ولهذا فليس من المستغرب أن يوجه مرضى التصلب العصبي إلبنا الأسئلة التالية: ما هي أنواع الأطعمة التي يجب أن نتناولها للبقاء بصحة جيدة؟

والإجابة بسيطة وتتمثل في - "حمية غذائية تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون الحيوانية"- والتي تعتبر مثالية لهؤلاء الذين يعانون انتكاسات أو تحول في شكل مرض التصلب العصبي المتعدد، وهي بالفعل نصيحة جيدة. غير أن الإجابة الحقيقية معقدة

بعض الشيء حيث أن احتياجات الأفراد مختلفة ولا يتنبأ بها تماماً مثل أعراض مرض التصلب العصبي نفسه،

## في البداية

عندما يتم تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد للمرة الأولى، يمكن أن يتعود غالب الناس على حميات غذائية متنوعة، وهذا وقت مناسب لتشجيع مبادئ أنظمة الأكل الصحية المبينة في الجدول (١) حيث أن معظم مرضى التصلب العصبي المتعدد قد تم تحفيزهم للقيام ببعض التغييرات الإيجابية، وإن المصابين بالمرض منذ فترة سوف يصبح لديهم استعداداً لتقبل مفاهيم الغذاء الصحي، الذي يحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون الحيوانية مثل القشدة واللحوم الدسمة، والإقبال على الأغذية الغنية بالدهون النباتية وزيتون الأسماك، وقد نصحت جمعيات التصلب العصبي المتعدد في كل أنحاء العالم بهذا النوع من الحميات الغذائية

وترى الدلائل التي تدعم هذا النوع من الحميات الغذائية أن زيت أوميغا ٣ الموجود في زيوت الأسماك مثل سمك الماكريل والسردين والرنجة والتونة ربما يحتوي على أدوار مضادة للالتهاب الكثير من الحالات بما في ذلك مرض التصلب العصبي المتعدد، وقد تم وصف حمض اللينوليك وهو أحد أنواع الدهون غير المشبعة لزيت أوميغا ٦ والذي يوجد في الكثير من الزيوت النباتية كعلاج يمكنه أن يقلل من سرعة الآثار المُعقّدة للتصلب العصبي المتعدد، وليس هناك إجماع بين أخصائيي الصحة بشأن حامض اللينوليك، غير أنه لا شك في أهمية الدور الذي يقوم به هذا الحمض في الحمية الغذائية. غير أن القدر اليومي الذي ينصح به يومياً يمكن الحصول عليه من حمية غذائية متوازنة بدون الحاجة إلى تعاطي كبسولات إذا كانت الحمية الغذائية كافية، وإن القدر الزائد عما ينصح به لا يزيد الفوائد المتوقعة،

وحيث لا يكاد كثير من المصابين بالتصلب العصبي المتعدد يقومون بأي حركة، وحاجتهم للطاقة قليلة، فإن القدر الضئيل الذي يحتاجونه من حمض اللينوليك يمكنهم الحصول عليه بشكل مثالي من زيوت أوميغا- ٦ المركزة مثل زيت عباد الشمس أو زيت الصويا، حيث أن هذه الزيوت أيضاً مصدر غني بفيتامينات (هـ)، ويعتقد أن هذا الفيتامين يحمي الميلين وبعض الأنسجة الأخرى من

الأضرار التأكسدية، ويوجد فيتامين (هـ) بكثرة في الحبوب الكاملة أيضاً،

## استخدام زيوت أوميغا - ٦

يمكن استهلاك الزيوت بسهولة كنوع من تنبيل السلطات مع إضافة بعض الأعشاب لإضفاء النكهة بحيث يمكن غمس الخبز فيه أو يرش على الصلصات وأنواع الحساء المختلفة، وتسخين الزيوت عند درجة حرارة عالية يقلل من فوائدها الغذائية، ولذا فلا يجب استخدامها في أغراض القلي، اللهم إلا للقلي على وجه السرعة. وعلى الصعيد العملي، فإنه يجب تشجيع مرضى التصلب العصبي المتعدد على استخدام نوعيات متنوعة من زيوت أوميغا - ٦ ويقوموا بتوزيعه على الأكل باعتدال، ليمدهم بحوالي ١٠٪ من إجمالي الطاقة المدخلة،

## كلما تقدمت الأعراض

إن الحمية الغذائية لها أهميتها الخاصة في التحكم السريري لمرض التصلب العصبي المتعدد عندما تبدأ أعراض الإعاقة بالتطور، ويمكن أن يستفاد من الطعام المناسب والرعاية المتعلقة بنواحي تقديم السوائل أو المواد الغذائية في حالات الإمساك وزيادة الوزن و عدوى الجهاز البولي وصعوبات البلع و سوء التغذية و قرح الفراش والإعياء،

## تحذير مبكر

إن التغيير في وزن الجسم والصحة الغذائية يحدث بشكل بطيء في حالة الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، ولذا فإن بداية زيادة الوزن المنهكة أو سوء التغذية غالباً ما يساء تشخيصه، ويبدأ المريض في إبتاع نمط من عادات الأكل السيئة التي تكون قد استقرت عند القيام بأي إجراء علاجي، ويمكن الوقاية من ذلك بالتأكيد على قياس وتسجيل الوزن والطول عند التشخيص وأن الوزن يتم في كل زيارة للعيادة بعد ذلك لكي تتمكن الممرضة أو طبيب التغذية أو اختصاصي التغذية من مراقبة حساب كتلة الجسم، وهو أحد مقاييس الوزن التي تطبق على الطول،

## ضعف الحركة

يحدث الإمساك وزيادة الوزن و عدوى الجهاز البولي بشكل متتابع لدى المرضى المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الذين يستخدمون كرسيًا متحركاً وذلك بسبب حركتهم المحدودة، ويجب أن تتضمن حميتهم الغذائية على أطعمة تحتوي على قدر طفيف من الدهون وغنية بالألياف مثل الفواكه الطرية مثل الموز والخوخ والبرقوق، ومجموعة منتقاة من الخضروات والحبوب الكاملة وشرب لتران أو أكثر من السوائل الخالية من السكر، ويعتبر عصير التوت البري من المشروبات المشهورة للوقاية من عدوى الجهاز البولي، غير أن مشروبات عصير التوت البري تحتوي على كثير من السكريات، ولذا يجب استخدامها بحذر، ويمكن تناول كبسولات التوت البري بدلاً عن شرب هذه العصائر.

## عدّل حميتك الغذائية ولكن بعناية

يعتبر اختيار الحمية الغذائية المناسبة في أي من الأوقات أمراً هاماً لدى مرضى التصلب العصبي المتعدد وخاصة عندما تتأثر القدرة على بلع الطعام أو السوائل، حيث يسبب عسر البلع الكحة والاختناق أثناء تناول الوجبات مما يؤدي إلى تناول وجبة ضعيفة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى نقص حاد في الوزن وإمكانية حدوث جفاف والتهاب رئوي في حالة استنشاق ذرات الطعام أثناء الكحة أو الاختناق، وهنا يجب تعديل النظام الغذائي بعناية،

لإعداد طعام طري ولكنه مغذي في نفس الوقت، وربما كان من الضروري هرس قطع الأسماك أو اللحوم في صلصة سمكة أو صلصة اللحوم باستخدام شوكة، وفي حالة ما إذا أوصى أخصائي التغذية بنظام البوريه الغذائي (طعام معجون/مهروس) للتدريب على المساعدة في القدرة على البلع ثم بعد ذلك بطعام مهروس في الخلاط، وفي بعض الأحيان يكون تناول المشروبات أكثر سهولة عندما يتم بتغليظها بعض الشيء ببعض من نشا الطعام، وتسخين هذه المشروبات يمكن أن يمنع تسرب أي قطرة منه على الرئتين،

## جدول ١: إرشادات ونصائح للأكل الصحي

اختار منتجات ألبان قليلة الدسم، مثل الزبادي قليل الدسم، واللبن منزوع الدسم

تناول زيت الأسماك مثل السلمون والماكريل، مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

تناول الدجاج والرومي والقطع الطرية من اللحوم الحمراء

قم بشي أو تحميص أو طهي الأطعمة بالبخار أو سلقها في فذلك أفضل من قليها.

استخدم زيت أوميغا - ٦ النباتي أو رشات منه بكميات معتدلة. وتتضمن زيت عباد الشمس، وزيت العنبر ومنتجات الصويا،

تجنب الدهون الحيوانية الموجودة في المعجنات والفطائر والشوكولاتة والقشدة.

تناول الخبز الأسمر والحبوب الكاملة.

تناول خمس ثمرات من الفاكهة التي تحتوي على البروتينات والخضار يوميا.

تناول لترين من السوائل أو أكثر بشرط أن تكون خالية من السكر بشكل يومي.

تجنب الجرعات الزائدة من الفيتامينات الفردية.





التاي تشي تعزز التوازن من خلال الحركة والوعي بالجسم.

# الترغبة في اللياقة : التمارين ومرض التصلب العصبي المتعدد

تم تجميعه على يد ميشيل مسمير أوسيلي، درجة البكالوريوس، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

ففي حين نرى الفوائد الكثيرة للتمارين، فإن عدم القيام بالتمارين يعرض الأشخاص العاديين أو المصابين بالتصلب العصبي المتعدد بمخاطر منها أمراض القلب وضعف العضلات وخشونة المفاصل وقلة كثافة العظام مع خطر الإصابة بالشروخ مع قصر التنفس وعدم كفايته.

ويمكن الاستعانة بأخصائي العلاج الطبيعي المحنك مع مرضى التصلب العصبي المتعدد لتصميم والإشراف على التمارين ومراجعة برامج التمارين المتوازنة بشكل جيد، ومع وجود بعض الخطوط الرئيسية يمكن لبرنامج جيد أن يساعد في تطوير القدرة العظمى لأداء العضلات والعظام والتنفس، وبهذا يمكن تجنب المضاعفات الثانوية وكسب فوائد الصحة الجيدة والسلامة. ويجب على أي مريض بالتصلب العصبي المتعدد حين البدء في أي برنامج تدريبي أن يستشير أخصائي الرعاية الصحية المناسب

هناك العديد من المعلومات القيمة متاحة في حديثنا عن التمارين ويقدم هذا المقال إطلالة عامة على أشكال التمارين التي يمارسها المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد، جمعناها لم من مصادر متعددة، وقد اشرنا إلى هذه المصادر حتى يتمكن القراء من الوصول إلى مزيد من المعلومات.

يعتبر القيام بالتمارين من الأمور الضرورية للصحة العامة ويمكن أيضاً أن يكون أحد وسائل المساعدة في التحكم في كثير من أعراض التصلب العصبي المتعدد. وقد أوضحت إحدى الدراسات الهامة التي قام بها بعض الباحثون في الولايات المتحدة في عام ١٩٩٦ فوائد التمارين لمرضى التصلب العصبي المتعدد، بما في ذلك تحسين لياقة عضلة القلب وتحسين القوة وتحسين وظائف المثانة والأمعاء وتقليل الشعور بالإعياء والاكتئاب، وتبني مواقف ايجابية وزيادة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

على نسبة عالية من الدهون لتزود المريض بتغذية مكثفة، ولا يجب تجنب الأطعمة كاملة الدسم مثل الألبان والقشدة والجبن والزبد حيث يمكن تحويلها إلى أطعمة سكرية وسائلة لزيادة محتواها من الطاقة، علماً بأن اللبن والجبن والزبادي من المصادر الغنية بالكالسيوم، وهذا ضروري لصحة العظام وخاصة عند ضعف الحركة أو عند تناول العقاقير الستيرويدية.

## اختار بحكمة

يمكن أن تكون المكملات متعددة الفيتامينات من العوامل المساعدة، ولكن إذا كان من الممكن الحصول على نوعية جيدة من الطعام عالي الطاقة، فلا حاجة للمكملات غالبية الثمن ( في شكل حبوب أو شرب)، كن حذراً من كتب المساعدة الذاتية التي تقترح تجنب أغذية معينة أو تناول مكملات غالية الثمن، وحتى يومنا هذا، فليس هناك أي نصائح طبية تدعم أي من الأنظمة الغذائية لمرضى التصلب العصبي المتعدد ومزاعم المكملات، وبينما تمنح الناس إحساساً مؤقتاً بالتحكم والصحة، فإنها ربما تسهم في بدء حالة سوء التغذية أو تكون غالية الثمن أو خطيرة، ولذا، فقبل أن يتبع مرضى التصلب العصبي المتعدد أي نظام غذائي، يجب عليهم استشارة أخصائي رعاية صحة مؤهل جيداً.

## جدول ٢: استراتيجيات الحفاظ على الطاقة أثناء إعداد الوجبات

استخدم أطعمة مغسولة ومقطعة سابقاً.

استخدام الأدوات الكهربائية كلما كان ذلك ممكناً (مثل غسالة الأطباق، والخلاط، والميكروويف وخلافه).

جهز كميات كبيرة يمكن تخزينها في المجمد للاستخدام في المستقبل.

استعن بخدمة توصيل البقالة للمنزل.

ضع مروحة في المطبخ لتجنب ارتفاع درجة الحرارة.

اجلس أثناء إعداد الوجبات ( وجود كرسي متحرك على قدر كبير من الفائدة).

حضر الوجبات أثناء النهار حيث تكون طاقتك مكتملة.

ضع الأشياء الأكثر استخداماً في أسهل الأرفف وصولاً لها.

أشرك غيرك معك في أعمال المنزل!

## متى يكون سوء التغذية مشكلة

يمكن أن تساهم بعض أعراض التصلب العصبي المتعدد في سوء التغذية ويجب التعرف عليها مبكراً، يمكن أن يجعل مرض الرعاش والرعاش الوضعي الأكل صعب القيام به من الناحية البدنية، ويمكن أيضاً أن يزيد الرعاش الطاقة والحاجة الغذائية، وهناك الكثير من وسائل المساعدة المؤهلة الهامة التي يمكن أن تساعد الناس الذين يعانون مشاكل أثناء الأكل أو الشرب، ومن بين هذه الوسائل: الأطباق ذات الحواف العالية والسطوح غير قابلة للانزلاق وبعض أواني المائدة ذات المقابض والأواني الثقيلة وأكواب الشرب ذات المقابض وبعض السطوح القابضة أو الأثقال وغيرها الكثير،

ويؤثر ضعف الرؤية على قطع الأشياء أو إعداد الوجبات وأيضاً القدرة على الأكل، ويعتبر التسوق الإلكتروني عبر الشبكة من خلال شاشة كمبيوتر مؤهلة من الأمور المساعدة لبعض الأشخاص الذي لديهم مشاكل في الرؤية، ويمكن ان يقدم أطباء العلاج المهني اقتراحات لتهيئة إعداد الوجبات وكذا الأكل،

يسبب الإعياء وفقد الشهية نقص الوزن حيث يتناول المريض وجبات قليلة غير كافية ويمكن أن يكون الإعياء من الأمور المزعجة لمرضى التصلب العصبي المتعدد المسؤولين عن إعداد الوجبات في المنزل، ويضع الجدول ٢ بعض استراتيجيات الحفاظ على الطاقة في قائمة والتي يمكن أن تكون معينة أثناء إعداد الوجبات

ويمكن أن يؤدي ضعف الذاكرة أو الاكتئاب إلى قلة الدافعية لتناول الطعام، ويجب تشجيع هؤلاء الناس الذين لديهم هذه المشاكل على مناقشتها مع أخصائيي الرعاية الذين يتابعون معهم،

وفي النهاية، ربما تؤدي بعض العقاقير المستخدمة في علاج التصلب العصبي المتعدد في فقد المريض للشهية أو جفاف الفم الذي يؤدي إلى صعوبة المضغ والبلع،

وعندما يشكل سوء التغذية خطورة، فإن الحاجة الملحة تصبح الحصول على الطاقة للمساعدة في منع نقص جسم للوزن وقوة العضلات، وربما دعت الحاجة إلى بعض الأطعمة التي تحتوي





وحيث إن أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد يمكن أن تتفاقم بفعل الحرارة، فإن تمارين التنفس شديدة القوة قد تضع الشخص في مواجهة الخطر، وفيما يلي بعض النصائح للحفاظ على البرود أثناء التمرين:

- تمرن في بيئة باردة
- (أمام مراوح تكييف الهواء)
- تمرن في حمام سباحة درجة حرارته ٨٠-٨٤° فهرنهايت (٢٧-٢٩° سلزيوس)
- قم بشرب سوائل باردة حتى يتم ترطيب جسمك بشكل جيد ولخفض درجة حرارة الجسم
- استخدم سترة التبريد أو القبعة أو وسادة الرقبة أثناء التمرين
- اجلس في حمام بارد قبل التمرين
- قم بارتداء ملابس خفيفة
- قم بتثييف الجسم أثناء التمرين
- حافظ على الإيقاع المعتدل

(تم اقتباسه وإعادة طباعته من: الحفاظ على النشاط عند الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، جمعية بريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية للتصلب العصبي المتعدد، ٢٠٠٣)

### التاي تشي

تعد التاي تشي عبارة عن أحد أشكال الفن المادي الصيني المتعلق بالتقاليد البوذية التي تكون ألطف من معظم أشكال اليوجا وذلك باعتبارها نظام تكييفي كما يمكن القيام بها أثناء الجلوس، ويتم تأدية التاي تشي عادة في شكل مجموعة مرتبة من الحركات المتأنقة والبطيئة التي تعزز التوازن من خلال اهتمام مدروس بالحركة كما يزيد من الوعي بالجسم، وتركز هذه الحركات على استقبال الحس العميق الذي يمثل إدراك المرء للحركة والتوجه المكاني، ويعد هذا المفهوم هاماً على وجه الخصوص بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين يعانون في الغالب من صعوبات تتعلق باللمس والتوازن. المصدر: داخل التصلب العصبي المتعدد، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، مجلد ٢١، يوليو-سبتمبر ٢٠٠٣)

### التمارين المائية

يوصى بالتمارين المائية أو التمارين في الماء في الغالب نظراً لأنها توفر ظروف تمرين مثالية بالنسبة للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد؛ إذ أن الماء يقلل تأثيرات الجاذبية كما أن انعدام الوزن الذي يحدث داخل الماء يساعد الشخص ذو الأطراف الضعيفة على اكتساب مدى كبير من الحركة، وبالإضافة إلى ذلك، يقدم الماء الذي يعلو الصدر الدعم كما يمكن العديد من الأشخاص المصابين بهذا المرض من الوقوف والحفاظ على توازنهم لإجراء تمارين بجهد أقل مما هو مطلوب في المعتاد، ويمكن استخدام المقاومة التي توفرها المياه في تقوية العضلات، كما يساعد الماء في خفض حرارة الجسم التي يمكن توليدها بفعل التمارين، ونظراً لأن درجة الحرارة الأساسية للجسم تظل منخفضة، يكون هناك ارتفاع أقل في الحرارة وهو ما يتسبب غالباً في تفاقم أعراض التصلب العصبي المتعدد بشكل مؤقت، ويوصى بأن تكون درجات حرارة المياه عادة ٨٠-٨٤° فهرنهايت (٢٧-٢٩° سلزيوس). المصدر: مرجع معلومات مرض التصلب العصبي المتعدد، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، مارس ٢٠٠٣)

### النتيجة

يملك الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد العديد من خيارات التمارين واللياقة وسوف يعتمد الاختيار على أسلوب حياة المرء وأدائه البدني وتوفر التسهيلات المناسبة، ويتمثل الأمر الرئيسي في اتخاذ قرار بالتعاون مع أخصائي العلاج الطبيعي أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية حول تحديد الشكل الأكثر ملائمة من التمارين ثم بدء التمارين بعد ذلك،

إن النشاط التنفسي هو أي نشاط دائم إيقاعي يكون قادراً على رفع معدل التنفس والنبض، وتشتمل بعض أمثلة التمارين التنفسية على السباحة وركوب الدراجات (سواء ذات بدالات اليد أو القدم)، ومن المهم المداومة على إتباع أحد برامج التمارين التنفسية لمقدار من الوقت يقدر بنحو ٣٠ دقيقة من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع، وقد يبدو ذلك التمرين لا بأس به ولاسيما بالنسبة لشخص يعاني من صعوبات في الحركة أو الإعياء المصاحب للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويمكن تقسيم الثلاثين دقيقة إلى فترات أقصر من الوقت على الرغم من أن الحفاظ على معدل نبض متزايد للقلب لفترة لا تقل عم ٢٠ دقيقة ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع يكون أكثر فعالية بالنسبة للياقة القلب والأوعية الدموية.

### اليوجا

تعد اليوجا أحد أشكال التمارين الهندية التي تهدف في الممارسات التقليدية إلى تحقيق السكون والوعي تام من خلال تمارين عقلية وبدنية معينة، وتشتمل اليوجا على تنفس مركز ومجموعة من التمديدات التي تدور حول الحبل الشوكي مما يزيد من مرونة الجسم والتخلص من التوتر، وقد تكون بعض الحركات سهلة بالنسبة للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد بينما قد يحتاج آخرون إلى التمرين أو التأقلم. المصدر: دليل مورد التصلب العصبي المتعدد،

(<http://www.msresourcenetwork.org>)

وقد وجدت دراسة حديثة نشرت بالولايات المتحدة الأمريكية أنه على غرار التمارين التنفسية، قد تمكن الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد المشاركين في فصل اليوجا الأسبوعي إلى جانب التمارين المنزلية من تحقيق مستويات محسنة من الطاقة وانخفاض الإعياء، وفي الوقت الذي تشتمل فيه التمارين التنفسية على العديد من الخواص المشابهة، تشتمل اليوجا على مزايا خاصة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد حيث إنها تشتمل على مكون للإرخاء أو تقليل التوتر كما يمكن أيضاً أن تحسن من التوازن، المصدر: مسائل متعلقة باليوجا:

تمارين التصلب العصبي المتعدد بواسطة سي هاران

(<http://www.understandingms.com>)

مسبقاً. المصدر: مرجع معلومات مرض التصلب العصبي المتعدد، جمعية مرض التصلب العصبي المتعدد، إبريل، ٢٠٠٣.

### التقوية والانبساط ونطاق الحركة

إن تمارين التقوية تساعد في أن يصبح الجسم أقوى، وتعمل على مبدأ المقاومة الذي يتطلب من العضلات أن تعمل بشكل أكثر جدة وبشكل متدرج، ويمكن الوصول على هذه المقاومة باستخدام أدوات التدريب والأحزمة المطاطية والأثقال. ويمكن التركيز باستخدام هذه التمارين على مجموعات عضلات بعينها تكون قد ارتخت أنسجتها، ومن المهم استشارة أخصائي علاج طبيعي قبل البدء في أي من برامج التقوية حيث أن ذلك يمكن أن يؤدي إلى خطر سوء حالات التشنج.

ويمكن أن تحدث إعاقة لحركة المفاصل بسبب ضيق كبسولة المفصل أو الأربطة أو الأوتار، وإذا لم يتم استخدام المفصل بشكل منتظم، فإن ذلك يؤدي إلى تيبسه وسوف يؤدي في النهاية إلى إعاقة الحركة الطبيعية، والغرض من تمارين نطاق الحركة هو الحفاظ على مرونة المفصل، ويتم الوصول على ذلك من خلال تحريك كل مفصل من خلال كامل نطاق حركته،

ويوصى بتمارين الانبساط للعضلات والأوتار التي فقدت مرونتها والتي ينتج عنها شعور بالتيبس وصعوبة في الحركة. وتعتبر هذه الأنواع من التمارين من الأمور المساعدة في منع تقلص العضلة أو الوتر وهي عبارة عن تجمد المفصل بحيث لا يمكن ثنيه خلال نطاق حركته الكاملة. المصدر: مرض التصلب العصبي المتعدد: الأسئلة التي لديك والأجوبة التي تحتاج، الطبعة الثالثة، RC Kalb ديموس للنشرات الطبية، ٢٠٠٤)

### التمارين التنفسية

#### مزايا المرونة

- تعزيز اللياقة البدنية
- تحسين القدرة على تعلم وأداء الحركات المهارية
- زيادة الاسترخاء البدني والعقلي
- تطوير الوعي بالجسم
- انخفاض ألم العضلات
- انخفاض توتر العضلات
- انخفاض التيبس

(تم اقتباسه وإعادة طبعه بتصريح من الجمعية الكندية للتصلب العصبي المتعدد من تمدد كل شخص: كراس تمارين للنشاط البدني خاص بالأشخاص المصابين بمستويات متنوعة من التصلب العصبي المتعدد، ٢٠٠٣)





## السياحة للجميع

بقلم ديبي فوجل، مصدر سفر أكسيس أبل، ويت ريدج، كولورادو، الولايات المتحدة الأمريكية

ويعد تقييم احتياجات الفرد جزءاً هاماً في عملية التخطيط؛ فإذا كان الشخص يتناول دواء مثل الإنترنترون الذي يحتاج أن يظل بادراً، فإن السفر حال توفر مبرد محمول (يشيع استخدام المبردات ناعمة الأجناب غير أنها كون أقل تحملاً) وضمان وجود ثلاجة بالحجرة في الفندق من الأمور الهامة، وإذا كانت ثمة مخاوف تساور الشخص حول الإصابة بالإعياء، فينبغي الحث على تأجير سكوتر كهربائي أو كرسي متحرك في المكان المقصود، ونظراً لأن الحرارة قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض، فيجب الاهتمام بالمناخ عند اختيار وجهة لقضاء الإجازة.

### اتخاذ قرار بالسفر

على غرار العديد من جوانب الحياة الأخرى، يمكن أن ينطوي مرض التصلب العصبي المتعدد على تأثير شديد على طريقة سفرنا أو وجهته أو حتى إذا سافرنا من الأساس، ويمكن أن يكون السفر مع الإصابة بهذا المرض أمراً معقداً مثل الترتيب لحضور المرافق أو يكون سهلاً مثل التأكد من أن الدواء معبأ بشكل مناسب، ويمكن أن يكون اتخاذ قرار بترك الراحة والألفة داخل المنزل والمغامرة في عالم المجهول من القرارات الصعبة غير أنها مجزية، وبغض نظر عن الحالة التي سيكون عليها الشخص أو الوجهة التي يقصدها، يكون التخطيط من الأمور الرئيسية التي تؤدي إلى رحلة ناجحة.

## أهمية العلاج عن طريق الحيوانات الأليفة

والتعلم والمصابين بمتلازمة (أعراض) مرض داون والتوحد والاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والمرض المزمن والشيوخ،

"لقد ساور طبيب الأمراض العصبية الخاص بي بعض القلق حيال احتفاظي بالكلاب الخاصة بي داخل المنزل وذلك بغرض المحافظة على التوازن والحركة الخ، وكان هناك أيام خلال السنة الأخيرة لم أكن متأكدًا خلالها أنه بمقدوري الاستيقاظ من السرير إذا لم أحصل على رعاية من هذه الحيوانات، فهي تلعب وجهي عندما أبكي وتضحكني وتوازرنني عندما أكون في حالة مزاجية سيئة!"

وفي بعض الدراسات، ذكر مالكو الحيوانات الأليفة انخفاض درجة خوفهم وتحسن احترامهم لذاتهم فضلاً عن مواجهتهم عدد من المشاكل الصحية الصغيرة والمخاوف العاطفية أقل من الذين لا يملكون حيوانات أليفة، غير أنه قد اتضح أيضاً أنه ليس من الضروري أن يملك المرء حيواناً أليفاً بالفعل للحصول على بعض المزايا من "العلاقة" البشرية الحيوانية، ويمكن أن يكون مجرد وجود حيوان ودود أمراً مفيداً أيضاً، وتعد مصطلحات "الحيوانات الزائرة" أو "العلاج عن طريق الحيوانات الأليفة" هما اسمان يصفان البرامج التي تساعد فيها الحيوانات الأشخاص بمجرد زيارتهم. وقد تكون هذه إمكانية مثير للاهتمام بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد والذي قد يعانون من صعوبات كبيرة في الاضطلاع بمسؤوليات حيواناتهم الأليفة نظراً للمشاكل المتعلقة بالتوازن والحركة والتنسيق والإعياء والأعراض المصاحبة للإصابة هذا المرض.

ولا يقتصر الأمر على استفادة الإنسان من التفاعل مع الحيوانات فحسب بل إن إحدى الدراسات قد وجدت أن الكلاب يعانون من نفس ردود الفعل النفسية الإيجابية مثل نظرائهم من البشر.

ولمعرفة المزيد حول العلاج عن طريق الحيوانات الأليفة، يُرجى زيارة: <http://www.dog-play.com> و <http://www.deltasociety.org>

بقلم تشيارا بروفاسي، درجة الماجستير، منسق مشروع، قسم الأبحاث وخدمات الصحة الاجتماعية، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

يعتقد معظم الأشخاص أن الحيوانات الأليفة تعد هامة للحياة الصحية كما يطالبون بأن يكون لحيواناتهم إمكانات مماثلة للإمكانات البشرية مثل الإحساس بمشاعر مالكيهم والتفاعل وفق ذلك، وخلال السنوات القليلة المنصرمة، تم إجراء دراسات لفهم ما إذا كان هناك قيمة علاجية في الاتصال بين الإنسان والحيوان.

"لقد وجدت أن حيواناتي الأليفة أحد أهم وسائل الراحة بالنسبة لي خلال فترات تفاقم واعتدال مرض التصلب العصبي المتعدد، وحتى عند الإعياء الشديد عندما لا أكون قادراً على سماع صوت المصباح الأرضي (صوت أخفض من التلفزيون)، تقوم أنثى الطائر الصغير المحبب بالنسبة لي باللف على صدري والنوم معي."

ويشير مصطلح "العلاج عن طريق الحيوانات الأليفة" إلى سلسلة معقدة من الاستخدامات لعلاقة الإنسان بالحيوان وذلك لأغراض طبية (فسيولوجية) ونفسية (عاطفية)، وقد تم استخدام العلاج عن طريق الحيوانات في العديد من المجموعات المختلفة منها الأشخاص المصابين باضطرابات في الانتباه والحركة النفسية





بالمسافرين من المعاقين، وتوفر بعض هذه المواقع معلومات للزائرين حول الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.

#### موارد سفر عامة

(ويمكنك البحث عن العديد من الموارد الأخرى من خلال استخدام متصفح الانترنت واستخدام كلمات "السياحة والسفر المتاح")

#### موارد السفر (السياحة) المتاحة

www.access-able.com

#### جلوبال أكسيس

www.geocities.com/Paris/1502

#### الرحلات السهلة

www.disabilitytravel.com

#### المواد المنشورة عن السفر سهلة المنال

#### طي الأفاق

www.emerginghorizons.com

#### النقل البري

تملك أغلب المدن الكبرى في العالم درجة ما من إمكانية الوصول إلى وسائل النقل العام، وسوف يؤدي البحث عبر مواقعها الإلكترونية إلى اكتشاف المزيد، حيث يملك عدد من المنتجعات عربات تغذو وتروح باستمرار وينبغي التأكد من ذلك عند حجز الفندق.

وتملك بعض المدن خدمات تاكسي يمكن الوصول إليها عند الطلب غير أن معظم الترتيبات تحتاج أن يتم القيام بها قبل ٢٤ إلى ٤٨ ساعة،

وتشتمل بعض الموارد مثل مصدر سفر أكسيس أبل على صفحة من الروابط، وتتضمن المعلومات المتوفرة من خلال هذه الروابط أماكن استئجار السيارات الفخمة سهلة المنال (RVs) وكيفية إيجاد وسيلة نقل في نيوزلندا وأستراليا وأوروبا وأمريكا الشمالية، كما أننا نملك رابطاً لفياريل في كندا وأمترك في الولايات المتحدة الأمريكية ويوروستار من لندن إلى باريس،

وبغض النظر عن المكان الذي يحلم المرء بأن يذهب إليه، يعد التخطيط هاماً للقيام برحلة ممتعة.

ملحوظة: قبل السفر إلى الخارج، من المفيد مراجعة المواقع الإلكترونية الخاصة بالدولة وذلك للحصول على معلومات خاصة

ولتحقيق الأمن وكذلك الراحة الشخصية، ينبغي على المسافر الذي يحتاج دواء خاصاً بالرحلة أن يجلبه معه إلى جانب شهادة الدواء ذات الصلة وذلك داخل أمتعته، ويجب دائماً فحص الكرسي المتحرك أو الاسكوتر على بوابة الصعود وإرجاعه إلى المسافر عند بوابة الوصول، وللمساعدة في الحد من تلف الأجهزة، يكون من المفيد تسجيل تعليمات واضحة تتعلق بكيفية فصل البطاريات وأي إجراءات تفكيك أخرى، ومن المهم أيضاً تذكر أن أي أجزاء صغيرة قابلة للفك يجب فصلها عن الجهاز وتخزينها في الأمتعة، ويجب أن يتأكد المسافرون ذوو الإعاقات من السؤال بشأن سياسة مسؤولية شركة الطيران فيما يتعلق بإتلاف أجهزة الحركة وذلك عند إجراء الحجز، وفي حالة وصول الأجهزة تالفة في بعض الحالات، فينبغي إبلاغ شركة الطيران بذلك على الفور.

#### كيفية العثور على مكان إقامة يسهل الوصول إليه

إن العثور على فندق يسهل الوصول إليه ليس أمراً صعباً إذا كان المرء يعرف أين يبحث وما هي الأسئلة التي يجب طرحها، وعليك تجنب خدمات البحث المركزية والتحدث مباشرة متى أمكن إلى الفندق إذ أن فريق العمل داخل الموقع يكون لديه معلومات أفضل حول تسهيلات، وعندما يعرف الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد احتياجاته الخاصة، فيكون بذلك مستعداً بشكل أفضل لطرح أسئلة ملائمة، ومن الأمور الهامة أن يكون المرء دقيقاً قدر الإمكان، فبدلاً من طرح أسئلة مثل "هل لديكم أبواب واسعة؟" يجب أن يكون السؤال "ما مدى اتساع أبوابكم؟" وقد يتطلب الحصول على مقاس فعلي معاودة الفندق للاتصال غير أن المعلومات الدقيقة تعد أساسية.

وتقدم كبرى سلاسل الفنادق حول العالم حجرات يمكن الوصول إليها كما أن الكثير من الفنادق الصغيرة والأسيرة وجبات الإفطار تروح لسهولة الوصول إليها، وتعد محركات البحث عبر الإنترنت مورداً جيداً للبحث عن هذه الأماكن كما تسمح بعض المواقع الإلكترونية بترشيح البحث بكلمة 'إمكانية الوصول'، وينصح دائماً بالاتصال بالمنشأة نفسها لطرح أسئلة معينة، فربما لا تتم تلبية احتياجات الفرد من خلال تعريف شخص آخر لـ "إمكانية الوصول".

ويوجد لكل عائق عادة حلاً كافياً له، وتعد معرفة أين يمكن الحصول على موارد من الأمور الهامة، وبفضل شبكة الويب العالمية، يوجد عالم من المعلومات تحت أنامل أصابعنا.

#### الإبحار

يعد الشروع في رحلة بحرية من خيارات الإجازة الجيدة، فلا يقتصر الأمر على وجود درجة عالية من سهولة التنقل على معظم سفن الرحلات، ولكن يشمل أيضاً العديد من ورش العمل العصرية ومنتجات المياه المعدنية والبرامج الصحية/برامج اللياقة على متنها مما يجعل الإبحار ممتعاً، ومن اللطيف زيارة العديد من الأماكن ولكن لا نملك سوى فك الحقائق مرة واحدة، وتقدم معظم خطوط الرحلات البحرية قاعات فاخرة يسهل الوصول إليها ومجهزة بوسائل الراحة؛ إذ يمكن أو لا يمكن القيام بالرحلات الشاطئية اعتماداً على خط الرحلة البحرية والمكان المقصود، وتعد أفضل طريقة للتعرف على المياه التي تتوفر بها إمكانية إقامة رحلات بحرية هي الاتصال بأحد وكلاء السفر المتخصصين في ترتيب رحلات الأشخاص ذوي الإعاقة.

#### السفر الجوي

يمكن أن يكون السفر جواً من الأمور الصعبة نظراً لتغيرات الطائرة والرحلات الطويلة وبالطبع الخوف من تحطم أجهزة الحركة، ولحسن الحظ توجد بعض الأشياء التي يمكن للمرء تجهيزها لتيسير الرحلة، فبعد تحديد تواريخ السفر، من المهم القيام بالحجز قبل موعد السفر بوقت كاف قدر الإمكان وإخبار موظف الحجز عما إذا كان المسافر يستخدم كرسي متحرك أو سكوتر، كما ينبغي إخباره عما إذا كانت ستجدر الحاجة إلى المساعدة عبر المطار أو الصعود على متن الطائرة، وسوف تقوم معظم الخطوط الجوية بتوفير كرسي خاص بالممرات للنقل داخل الطائرة حتى الوصول إلى المقعد.

لقد نشأت المواقع الإلكترونية مثل أكسيس أبل ترافيل سورس من خلال الحاجة إلى جمع والمشاركة بمنفذ للمعلومات، وقد تأسس موقع أكسيس أبل في عام ١٩٩٥ بواسطة بيل وكارول راندال وذلك عندما تدهور مرض التصلب العصبي المتعدد الذي يصيب كارول لدرجة احتياجها إلى اسكوتر كي تستخدمه في التجول، وقد أحب آل راندال السفر غير أنهما وجدا مشكلة في العثور على منفذ للمعلومات لذا، بدءا في جميع المعلومات الخاصة بهم، وبعد مرور ١٠ سنوات تقريبا، تم الدخول ٥٠٠٠ مرة إلى موقع أكسيس أبل فيما يتعلق بالوصول حيث تضمن: الإقامة والتنقلات، وإصلاح وتأجير المعدات، ونصائح السفر، واتجاهات قضاء الأوقات، وقائمة مطولة مفصلة من الموارد مثل الرحلات البحرية بالسفن المتاحة، ووكالات السفر المتخصصة، وروابط بالمواقع

وللحصول على مزيد من المعلومات المتاحة،

يرجى زيارة <http://www.access-able.com>





# الاحتفاظ بالنشاط : الأنشطة الترفيهية والرياضة

ويعد الغوص عالماً جديداً بالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويُصاح بهذا النوع من الرياضة فقط عقب إجراء فحص طبي كامل، وتوجد أندية الغوص للمعاقين في العديد من الدول كما تشمل العديد من البرامج على "رفاق" مدربين بشكل خاص على الغوص لإرشاد الغواص الناشئ المعاق، ومن الضروري التدريب بشكل منتظم سواء في حمام سباحة داخلي أو خارجي على حسب الطقس، ويعد التأثير الإيجابي للغوص على قدرة الجهاز التنفسي من الظواهر المعروفة، وقد ركزت الرابطة الدولية للغواصين للمعاقين (IAHD) على توفير وسائل للمصابين بإعاقات بدنية والذين يرغبون في أن يصبحوا غواصين، يُرجى زيارة

<http://www.iahd.org/>

ويمكن أن تكون فصول التمارين واللياقة أحد مصادر تكوين الصداقات والصحة والمتعة، وحلال السنوات الماضية، تحسن ابتكار أجهزة اللياقة حتى تكون العديد من أنواعها سهلة المنال بالنسبة للأشخاص المعاقين، انظر الرغبة في اللياقة: التمارين ومرض التصلب العصبي المتعدد في هذا الإصدار من "مجلة التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" لمزيد من المعلومات.

ويتم عقد المنافسات الرياضية التي يمكن أن يشارك فيها الأشخاص المعاقين بمن فيهم أولئك المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في جميع أنحاء العالم في الوقت الحالي، ويتم تقسيم مجالات المنافسة الفردية عادة إلى مستويات مختلفة مع الأخذ في الاعتبار مستوى أداء اللاعب، وتقدم الألعاب الأولمبية الموازية المخصصة للمعاقين، و هي حدث رياضي فريد للاعبين المعاقين، مثلاً جيداً على الأنواع المختلفة للرياضات التي يمكن أن يمارسها المعاقون حتى في المستوى التنافسي، يُرجى زيارة

[www.paralympic.com](http://www.paralympic.com)

## النتيجة

على الرغم من أن مرض التصلب العصبي المتعدد يمكن أن يجبر الشخص على إجراء تغييرات على أسلوب حياته، إلا أن الحفاظ على النشاط أثناء الانخراط في توقعات واهتمامات فردية يظل أمراً قابلاً للتحقيق، ويعد التواصل والمعلومات وقبول الدعم أدوات مفيدة لإرشاد الشخص خلال المجموعة الكبيرة من الأنشطة الترفيهية والرياضات المتوفرة، ولم يستكشف هذا المقال سوى بعضاً منها، ويمكن أن تكون جمعيات التصلب العصبي المتعدد والمواقع الإلكترونية وأخصائيو الرعاية الصحية، ولاسيما أخصائيو العلاج الطبيعي، مصادر ممتازة للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الأنشطة وغيرها من الأنشطة.

كما أن الكتب الكبيرة المطبوعة أو الصوتية - في شرائط كاسيت أو أقراص مضغوطة - تعد وسائل مساعدة ممتازة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الرؤية، وتعد أدوات المطبخ وزراعة الحدائق التي تشمل على مقابض خاصة أمثلة على الأجهزة التي يمكن أن تساعد الشخص الذي يعاني من صعوبات في أن يواصل الاستمتاع بمزاولة نشاطه بشكل آمن.

وتقدم شبكة الويب العالمية العديد من الإمكانات المتاحة لأي فرد يمكنه استخدام الكمبيوتر، وتوجد مساعدة وتعديلات الحاسب متوفرة في الوقت الحالي للأشخاص الذي يعانون من مشاكل متعلقة بالرؤية كما أن الحركة الجيدة والسيطرة العلوية الشديدة لا نهاية لها على المستوى العملي، ويمكن اعتبار الإنترنت وقت تسليية ترفيهي بالنسبة للعديد من الأشخاص غير أنه يعد أيضاً وسيلة لبعض الأشخاص لمواصلة عملهم من المنزل.

## الرياضة

يمكن أن يكون للمشاركة في الرياضات أثرها الإيجابي على صحة الشخص العامة ورفاهيته، وهناك رياضات تتم ممارستها بطريقة مختلفة تتضمن بعض التعديلات وأدوات المساعدة الخاصة ولكن مع التحلي بالصبر وقليل من الشجاعة، يمكن لجميع الأشخاص تقريباً إيجاد رياضة تتفق مع توقعاتهم.

ويسمح الترحلق مع الوضع قاعداً للأشخاص المصابين بإعاقات شديدة الاستمتاع بهذه الرياضة المثيرة، وتساعد الطريقة رباعية المسار الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التوازن.

وتجمع رياضة البولينج بين الرياضة والتجمع مع الأسرة والأصدقاء وغيرهم، وعلى غرار الرياضات الأخرى القابلة للتعديل، لا تكون إمكانية المشاركة مشروطة بمستوى إعاقة الفرد حيث تتوفر العديد من التعديلات وأدوات المساعدة.

ويمكن إجراء ركوب الخيل في شكل علاجي أو كنوع مبسط من إعادة التأهيل، ويتم التأكيد على الآثار الإيجابية الواقعة الخاصة باتزان الجذع والشلل التشنجي الذي يصيب الطرف السفلي، ويُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الخاص باتحاد الفروسية الدولي للمعاقين

<http://www.frdi.net/>

يمكن أن يكون تنس الكراسي المتحركة بديلاً لأولئك الذين كانوا يلعبون التنس قبل إصابتهم بمرض التصلب العصبي المتعدد أو كتنشاط جديد، إذ أن هذه الرياضة تعمل على تحفيز قوة الطرف العلوي وكذلك قوة المسك، كما أنها توفر فرصاً لخلق الصداقات.

ويمثل إجراء تغييرات على أسلوب الحياة إحدى المهام التي تتطلب التواصل والدعم المهني كعوامل أساسية لتحقيق النجاح، ويتطلب قبول التغيير وقتاً كما أن مقدار التغيير سوف يعتمد على الفرد، ويكون الدعم هاماً لإرشاد الشخص من خلال البحث عن فرص جديدة، وتبدأ هذه العملية غالباً بالنظر في تاريخ الفرد الشخصي - وهو نوع من الترفيه وقائمة بالاهتمامات.

هل كان الشخص رياضياً قبل الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؟ إذا كان الأمر كذلك، في أية أنشطة؟ ما هي الهوايات التي كان يمارسها الشخص قبل الإصابة بهذا المرض؟ هل هناك أي أحلام لم يتسن للفرد تحقيقها بعد بسبب الافتقار إلى الوقت؟ إن الإجابة على هذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة تشكل الأساس لبحث ملائم عن أنشطة جديدة. وتوجد العديد من الأنشطة الترفيهية والرياضات المتوفرة للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد المعاق أو غير المعاق، ويتمثل الهدف في اختيار تلك الأنشطة التي تتوافق بشكل أكثر واقعية مع اهتمامات الفرد وتوقعاته وأوجه القصور البدنية الخاصة به.

## الأنشطة الترفيهية

تتوفر في الغالب مجموعة من الأنشطة الترفيهية في المجتمع المحلي، وإنها لفكرة جيدة أن يتم استكشاف ما هو متوفر على المستوى المحلي وما هو مطلوب للمشاركة، وقد تعتمد المشاركة على قدرة الشخص على الوصول إلى مكان حدوث النشاط، ويحتاج الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد من ذوي الإعاقات تقييم إمكانية الوصول إلى المكان عند استقرارهم على مزاولة أحد الأنشطة التي تجبرهم على مغادرة المنزل.

## القراءة وزراعة الحدائق والطهي

ثمة عدد من الأجهزة والأدوات المختلفة التي تجعل أنشطة مثل القراءة وزراعة الحدائق والطهي ممتعة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين يعانون من أعراض مثل ضعف الطرف العلوي ومشاكل في الحركة وصعوبات في الرؤية، ويمكن أن تكون أجهزة تقليب الصفحات الأوتوماتيكية وأكشاك الكتب الثابتة مفيدة للغاية بالنسبة للقراءة،



© Tim Pannell/COARIS

بقلم باول فان أسك، مدير قسم العلاج الطبيعي، المركز الوطني للتصلب العصبي المتعدد، ميلسبوريك، بلجيكا

مما لا شك فيه أن تغيير أسلوب حياة المرء لا يعد مهمة سهلة غير أنه ليس مستحيلاً، ويتمثل هدف معظم الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في البقاء في وظائفهم لأطول فترة ممكنة، وتعد تعديلات مكان العمل وإعادة تصميم الوظيفة والعمل المرن بعض المسؤوليات التي تحتاج للاستكشاف قبل أن يقرر الأشخاص المصابين بهذا المرض ترك وظائفهم، وإذا اضطر شخص للتوقف عن العمل، فعندئذ يكون من المهم من أجل احترامه لذاته ورفاهيته أن يحدد أنشطة بديلة ممتعة للقيام بممارستها.



# الصحة الوقائية

إنه لمن المهم للغاية أن يتم فحص حالة المرء الصحية العامة بانتظام، وغالباً ما يقضي الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد ومقدمي الرعاية الكثير من الوقت في التأقلم مع المرض بحيث لم يتبقى سوى قدر ضئيل من الوقت يتم تخصيصه للصحة الوقائية.

ويشتمل الجدول على الفحوصات التي ينبغي على الشخص إجراؤها بانتظام بناءً على استشارة الطبيب، وقد تعتمد الحاجة إلى

هذه الفحوصات وتكرارها على العمر والتاريخ الطبي والمجموعة العرقية وتاريخ الأسرة، ونظراً لعدم توفر التوصيات المقبولة على المستوى الدولي لمعظم هذه الإجراءات، فينبغي استشارة طبيب الرعاية الأولية.

## فحص ضغط الدم

هو إجراء يتم فيه استخدام آلة صغيرة محمولة تسمى كفة ضغط الدم (مقياس ضغط الدم) حيث تسجل ضغط الدم في وحدات تسمى ملليمترات من الزئبق (mm Hg).

## الفحص الذاتي للثدي (BSE)

هو فحص مادي وبصري للثدي لاكتشاف التغيرات في اللون وشكل الرصعات والتكتلات وغيرها من التغيرات.

## تصوير الصدر بالأشعة السينية

هو فحص آمن باستخدام الأشعة يشتمل على تعريض الصدر لفترة قصيرة إلى الإشعاع لإنتاج صورة للصدر والأعضاء الداخلية به.

## تنظير القولون

هو إجراء يُجرى باستخدام أنبوب عرض يمكن الفاحص من تقييم المظهر الداخلي للقولون (الأمعاء الغليظة).

## صورة الدم لكاملة

هي عبارة عن حساب عناصر الدم الخلوية حيث يتمثل الجزء الأكبر منها في قياس تركيز خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية في الدم.

## الفحص الكامل للجلد

هو إجراء يتولى القيام به كل من أخصائي الرعاية الصحية والفرد وذلك لاكتشاف الزوائد الجديدة أو القروح التي لا تشفى أو التغيرات في حجم أو شكل أو لون أي شامات أو أي تغيرات أخرى تطرأ على الجلد.

## فحص مرض الشريان التاجي (فحوصات CAD)

هو عبارة عن إجراء فحصي لاكتشاف الانسدادات التي تحد من جريان الدم في الشريان التاجي حيث يتضمن هذا الإجراء إجهاد القلب تحت ظروف محكمة.

## الفحص الرقمي للمستقيم (DRE)

هو عبارة عن فحص يُجرى لاكتشاف الأشياء غير الطبيعية التي يمكن الشعور بها من داخل المستقيم - حيث يدخل أخصائي الرعاية الصحية إصبع مزيت يرتدي قفاز داخل المستقيم ويحاول الشعور بأي شيء غير طبيعي.

## الأشعة السينية الماصة أو DEXA (فحص كثافة العظام)

هو عبارة عن فحص يستخدم آلة (ماسح DX ضوئي) تنتج شعاعين من الأشعة السينية لكل منهما مستويات طاقة مختلفة، يحمل أحدهما طاقة عالية بينما يحمل الآخر طاقة منخفضة، ويتم قياس مقدار الأشعة السينية التي تمر من خلال العظام لكل شعاع وتعتمد على كثافة العظام، وبناءً على الاختلاف بين الشعاعين، يمكن قياس كثافة العظام.

## مخطط كهربية القلب (ECG/EKG)

هو عبارة عن فحص غير توسعي يتم خلاله وضع أجهزة استشعار كهربية على الجسم كي تعكس حالات القلب الداخلية من خلال قياس النشاط الكهربائي للقلب.

## فحوصات الدم الخفي بالبراز

هي فحوصات كيميائية خاصة يتم إجراؤها على عينات البراز لاكتشاف آثار الدم (التي لا ترى بالعين المجردة) التي قد تكون راجعة إلى نزيف بطئ ناجم عن سرطانات أو أورام حميدة بالقولون.

## تحليل سكر الصائم

هي طريقة لمعرفة مقدار الجلوكوز (السكر) الموجود بعينة الدم التي يتم أخذها بعد التوقف عن الطعام لفترة من الوقت، خلال الليل عادة، ويشيع استخدامه في الكشف عن مرض السكري.

## منظار القولون والمستقيم المرين

هو إجراء خاص بفحص المستقيم وأسفل القولون للكشف عن وجود نزيف مستقيمي أو غيره من الأعراض وذلك باستخدام أنبوب مرين يتم إدخاله برفق داخل فتحة الشرج ويتم دفعه ببطء داخل المستقيم ثم إلى أسفل القولون.

## إنزيمات الكبد في الدم

هو أحد فحوصات الدم التي تحدد وجود إنزيمات كبدية معينة في مجرى الدم بدلاً من خلايا الكبد وحدها.

## فحص الثدي الشعاعي

هو أحد فحوصات الأشعة السينية التي تنتج صورة للنسيج الداخلي للثدي على غشاء رقيق بحيث تصور التركيبات الشاذة والطبيعية داخل الثدي.

## فحص الفم

هو إجراء لكشف التغيرات في لون الشفتين واللثة واللسان أو الوجنتين الداخليتين والكشف عن القشور أو الشقوق أو القرحة أو البقع البيضاء أو التورم أو النزيف.



## مسح عنق الرحم (فحص عنق الرحم)

هو إجراء يتم فيه جمع عينة من الخلايا التي توجد بعنق رحم المرأة (نهاية الرحم التي تمتد إلى المهبل) ومسحها على شريحة مجهرية، ويتم فحص الخلايا تحت المجهر بغية البحث عن تغيرات قد تشير إلى الإصابة بالسرطان.



## فحص المستضد البروستاتي النوعي (PSA)

هو أحد فحوصات الدم يقيس مقدار المستضد البروستاتي النوعي (بروتين تنتجه غدة البروستاتا) الموجودة في مجرى الدم حيث يستخدم في الكشف عن سرطان البروستاتا.



## الفحص الذاتي للخصية

هو إجراء يستخدم للكشف على العلامات المبكرة لسرطان الخصية حيث يشتمل على فحص الخصيتين بصرياً ومادياً للكشف عن وجود أورام أو تغيرات أخرى.

## مسح الغدة الدرقية

هو عبارة عن إجراء طبي نووي يقوم بالتقاط صورة للغدة الدرقية حيث إنها تعمل على تراكم المادة النشطة إشعاعياً التي يتم بلعها عن طريق الفم.

## اختبار السل عن طريق الجلد

هو إجراء يتم خلاله حقن مشتق منق من السل داخل الجلد لتحديد ما إذا كان هناك عدوى سابقة أم لا حيث يتم التأكد منها عندما تظهر منطقة مرتفعة صلبة حول موضع الحقنة.

## تحليل البول

هو تحليل للبول يمكنه كشف الدليل على الإصابة بالأمراض حتى بعض الأمراض التي لا تحدث أعراضاً خطيرة.

## اختبار المجال البصري

هو عبارة عن طريقة لقياس النطاق الكامل لرؤية الفرد وتحديد المجالات البصرية لكلا العينين وذلك لكشف أي علامات للزرق أو تلف العصب البصري و/أو تلف شبكية العين.







يورغي روسكويلاس

## مقابلة مع يورغي روسكويلاس

متى أصبت بمرض التصلب العصبي المتعدد؟  
في شهر أبريل من عام ١٩٨١.

ماذا كان أهم تغيير قمت بإجرائه على أسلوب الحياة بسبب الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

لقد كان ذلك عملية مستمرة، ففي بداية الأمر، أجبرني الضعف الذي ألم بالجانب الأيمن من جسمي على البقاء في المستشفى ثم بالمنزل لثلاثة أسهر، وعندما استعدت عافيتي، عادت الحياة لطبيعتها على الرغم من أنني لا أزال أعاني من وخز في ذراعي وساقاي غير أنني أحاول ألا أقلق بشأن ذلك، وحتى هذه اللحظة، لم أكن قد فعلت أية تغييرات كبيرة على أسلوب حياتي، ولكنني قررت أن أوجل خطتي الخاصة بإجراء بعض التمارين في إحدى

لم تؤد الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى تغيير نظرتي إلى الحياة؛ فقد أخذت أفكر في هذا المرض كأنه أحد طرق الحياة وليس مرضاً.

المستشفيات الكبيرة بالمدينة وكذلك خطتي لخوض الدراسات العليا في مجال أورام الأطفال.

وقد انتقلت أنا وزوجتي جيلد إلى جانب ابنيينا جوردي وديرك إلى مدينة صغيرة حيث بدأت أعمل كطبيب أطفال ريفي، وفي عام ١٩٨٨، ضعف النظر في عيني اليسرى بشكل كبير، وقد طلب مني التوقف عن القيادة على أن أوصل العمل باستخدام حواسي الأخرى، وقد نشأت لدي قدرة ممتازة على الملاحظة والانتباه بشكل خاص لأصوات الأشخاص وملاحظتهم وتحركاتهم والنظر دائماً في اتجاه أعينهم،

## الرد على تساؤلاتكم

س: يوجد لدى تاريخ طويل لتناول الستيرويدات لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، ولقد قرأت مؤخراً أن الأشخاص المصابين بهذا المرض يكونون عرضة لخطر ترقق العظام نظراً لتناول الستيرويدات، هل هذا حقيقي وإذا كان الأمر كذلك، كيف يمكنني اكتشاف ما إذا كنت أواجه مشكلة أم لا؟

جيمي

ج: يبدو أن هناك خطر يواجه الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد للإصابة بترقق العظام يكون أكبر مما يواجهه الأشخاص الآخرون المصابون بترقق العظام الذي يتم تعريفه ببساطة بانخفاض كثافة العظام، ويعد انخفاض كثافة العظام خطيراً نظراً لأنه يجعل العظام أكثر هشاشة مما يسفر عن خطر أكبر لحدوث كسر العظام، ويعد الاستخدام المزمن للستيرويد أحد عوامل الخطر، وتشتمل العوامل الأخرى على النشاط البدني ونقص فيتامين د بسبب ضعف نظام الحمية الغذائية والتعرض المحدود لأشعة الشمس، كما يوجد أيضاً دوراً جينياً هاماً للإصابة بترقق العظام، ولقياس كثافة العظام، كإجراء وقائي، ينبغي على الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يخضعوا إلى فحص دوري يسمى بقياس امتصاص الفوتون المزدوج للأشعة السينية، وهما ما يشتهر باسم فحص كثافة العظام.

س: لقد قرأ أحد أقاربي عن نظام كوزمين للحمية الغذائية الخاصة بمرض التصلب العصبي المتعدد واقترح أنني يجب أن أجربه حيث من المفترض أنه يعالج هذا المرض، وإنني لا أظن أنه علاج غير أننا جميعاً نود الالتزام به! ولكن هل يساعد هذا النظام أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد؟

مات

ج: يشق هذا النظام الخاص بالحمية الغذائية من خلال اعتقاد طبيب سويسري بأن مرض التصلب العصبي المتعدد يحدث بسبب نظام الحمية الغذائية غير المناسب (على الرغم من عدم إثبات ذلك مطلقاً)، ويتكون هذا النظام من فترة أولية تقدر بثلاثة أيام لا يأكل الشخص خلالها شيئاً تقريباً، ويعتمد هذا النظام على عدم تناول اللحم وتناول القليل من السكر والدهون ويتم تكميله بعدد من الفيتامينات، ولا يوجد أي دليل على أن نظام كوزمين للحمية الغذائية له أي تأثير على مرض التصلب العصبي المتعدد على الرغم من أن نظام الحمية الذي يعتمد على انخفاض مستوى الدهون يعد صحياً ويوصى به لكل فرد.

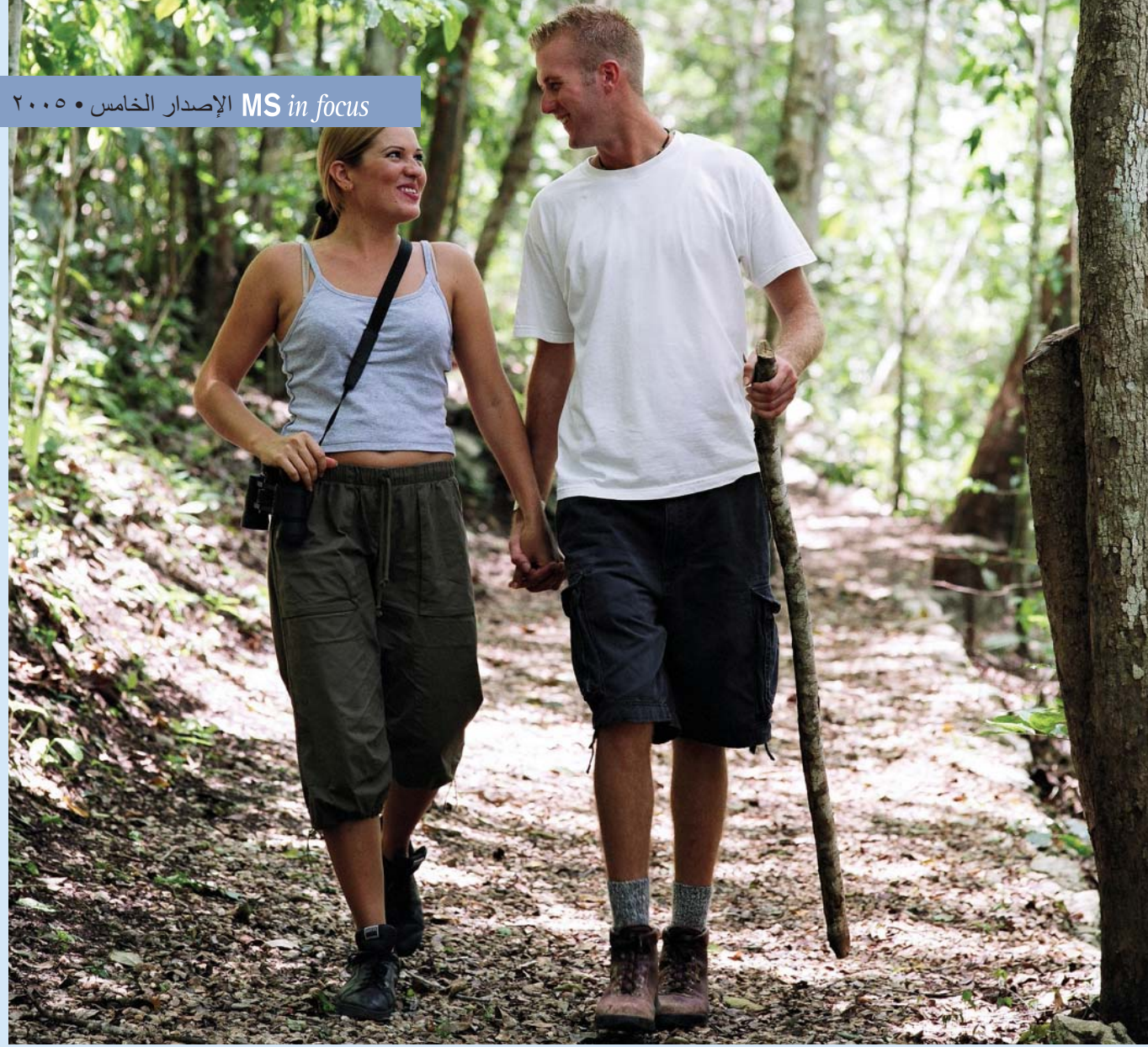
س: لقد تم تشخيص إصابتي مؤخراً بمرض التصلب العصبي المتعدد وكنت أعمل دعاءاً خلال السنوات العشر الماضية، وكانت أسرتي تشجعني على الاهتمام بإيجاد شكل جديد من أشكال التمارين، وإنني أشعر بأني على ما يرام وأود ألا أتخلى عن العدو، هل سيؤدي ذلك إلى تفاقم المرض؟

جيو

ج: لا يوجد دليل على أن أي شكل معين من أشكال التمارين من شأنه أن يؤدي إلى تفاقم مرض التصلب العصبي المتعدد وذلك على الرغم من أن أي نوع من التمارين يؤدي بك إلى إجهاد نفسك لدرجة رفع درجة حرارة الجسم يمكن أن يسبب تفاقم الأعراض لدى بعض الأشخاص وهو ما يكون أمراً مؤقتاً عادة (انظر التمارين في هذا الإصدار من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر")، ويجد بعض العدائين المصابين بهذا المرض أنه من المفيد أن يتم ارتداء سترة مبردة أثناء الجري على الرغم من وجود عدد من الإستراتيجيات الأخرى أيضاً، ومن المهم أن تحافظ كمرريض حديث الإصابة على الأنشطة التي وجدتها ممتعة ومُرضية، ولا تقم بإجراء تغييرات على أسلوب حياتك ربما لا تكون ضرورية، ومن المهم أيضاً لجميع الأشخاص المصابين بهذا المرض الإنصات إلى أجسامهم وتنظيم الأنشطة بشكل مناسب ولا سيما لأولئك الذي يعانون من الإعياء.







# نتائج الاستطلاع الذي تم إجراؤه باستخدام الإنترنت حول الحياة الصحية

لقد أوضحت الإجابات على أحد الاستطلاعات التي تم إجراؤها باستخدام الإنترنت على الموقع الإلكتروني الخاص بالاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد (www.msif.org) ما يفعله بعض قراءنا عبر الإنترنت للبقاء أصحاء – وقد أجاب على الاستطلاع ٢٣٢ شخصاً:

وكان ما نمتى إلى علمنا على النحو التالي:

## التمارين

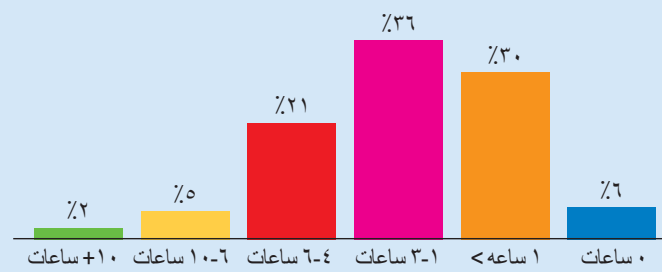
يمارس ما يربو على ثلث المجيبين التمارين لفترة تتراوح ما بين ساعة وثلاث ساعات كل أسبوع ويخصص ما يقرب من ثلثهم أربع ساعات على الأقل كل أسبوع لإجراء التمارين، وعلى الرغم من أن ذلك يعد ميسراً، إلا أن ما يقرب من ثلث المجيبين يمارسون التمرين لأقل من ساعة في الأسبوع وهناك عدد من الأشخاص لا يمارسون التمارين على الإطلاق.

## الأنشطة البدنية والترفيهية

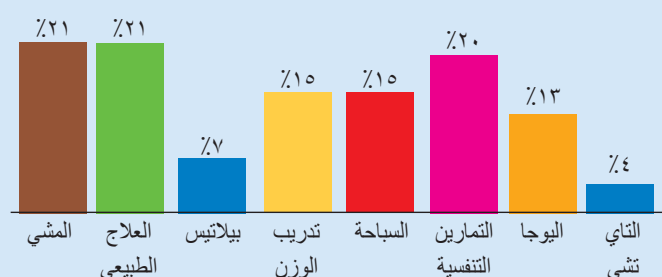
ينخرط الأشخاص المجيبون على استطلاعنا في نطاق كبير من الأنشطة حيث يستمتع أغلبهم بالتمارين التنفسية والعلاج الطبيعي والمشي، وعلى الرغم من عدم اشتهاها بين المجيبين، إلا أن السباحة وتدريب الوزن واليوغا وغيرها من الأنشطة قد استمتع بها بعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد.

التي تعزز الصحة بينما يظل البعض منهم أقل نشاطاً، وقد تعتمد الرغبة في اختيار سلوكيات صحية على شخصية المرء وأسلوب حياته وطريقة تعامله مع المرض إلى جانب عوامل أخرى.

## مقدار التمارين الأسبوعية



## الأنواع المختلفة من الأنشطة والتمارين



السفر يبدو أن السفر يكون صعباً بالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، حيث يذكر ثمانية وخمسون في المائة من المجيبين أنهم يسافرون بشكل أقل منذ إصابتهم بهذا المرض بينما لم تعد نسبة تقدر بتسعة في المائة يسافرون.

## الوقاية من المرض

بناءً على استطلاعنا، يبدو أن بعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يرون أن أداء فحوصات طبية وقائية معينة يكون مهماً مثل الحياة الصحية، ويوجد بالإطار تفاصيل حول أكثر التدابير الصحية الوقائية شيوعاً كما ذكر المجيبون على الاستطلاع، وتؤكد هذه النتائج على أهمية دور أخصائيي الرعاية الصحية في تشجيع الأشخاص المصابين بهذا المرض على إجراء الفحوصات ذات الصلة بشكل منتظم.

وتشير نتائج الاستطلاع إلى أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يشاركون في عدد من السلوكيات

هل أدت الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى تغيير أي أنشطة بدنية كنت تمارسها قبل الإصابة بالمرض؟ وإذا كانت الإجابة بنعم، هل كنت قادراً على إيجاد بدائل مرضية؟ لقد غير مرض التصلب العصبي المتعدد أنشطتي البدنية؛ فقد اعتدت أن أستمتع بالمشي وركوب الدراجة ولكن من الصعب عليّ في الوقت الحالي أن أمشي لما يربو على ٢٠٠ متر قبل أن يبدأ الإعياء ولم يعد ركوب الدراجات ممكناً، وقد نجحت في استبدال هذه الأنشطة بالقراءة ومشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى.

هل أدى العيش مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى تغيير نظرتك إلى الحياة؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف كان ذلك؟ لم تود الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى تغيير نظرتي إلى الحياة؛ فقد أخذت أفكر في هذا المرض كأنه أحد طرق الحياة وليس مرضاً، وجميعنا يعاني من أوجه قصور مختلفة، ويتمثل حل ذلك في التعرف عليها وعدم التثبيت بهدف واحد محدد، وينبغي علينا دائماً التفكير بشأن "الخطة ب" والاستعداد لها، وبالنسبة لي، كان هذا المرض يعني الفرق بين أن أكون أب غائب له حياة مهنية مشغولة للغاية أو يكون لدي حياة أسرية سعيدة وصحية ومتكاملة، ولن أعرف أبداً كيف يمكن أن تكون حياتي بدون مرض التصلب العصبي المتعدد كما إنني أفضل أن أنظر إلى النتائج كما هي الآن؛ إذ أنها تعد جيدة جداً بالنسبة لي، ولا أعتقد أن نظرتي كان ستختلف إذا لم أكن مصاباً بهذا المرض.

هل تمارس أي أنواع من الإستراتيجيات الصحية للبقاء في حالة صحية؟ (مثل التأمل، الابتعاد في عطلة نهاية الأسبوع، الهوايات، الخ).

تدور حياتي حول أسرتي وزوجتي وولدي؛ حيث نواصل أنا وجيلد العمل بنسبة ١٠٠٪ من طاقتنا القصوى، وأعتقد أن البقاء مشغولاً هو أفضل علاج للبقاء في الصورة على المستوى العقلي والبدني.

ما الذي تشعر أنها أهم أشياء للحفاظ على حياة صحية مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

إنني أشعر إنه من المهم بحق أن أكون متفانلاً وألا أدع نفسي تستسلم للتشاؤم والإحباط، وإنني أقوم دائماً بوضع أهداف جديدة في حياتي وقبل كل شيء أعترف بأنني شخص محظوظ للغاية، إنني أضحك كثيراً وأقبل الأشياء كما تحدث.

## التدابير الصحية الوقائية

فحص الأسنان	٧٣٪
فحص النظر	٥٨٪
فحص ضغط الدم	٥٥٪
مسح عنق الرحم	٤٨٪
فحص الثدي	٤٧٪
فحص الكلى	٣٤٪
فحص كثافة العظام	١٤٪
فحص الكلى	٦٪
فحص سرطان البروستاتا	٥٪



# رحلات اتحاد الأسر السلوفاكي لمرضى التصلب العصبي المتعدد

بقلم جوليانا إينسكوفاف، مدير الشؤون الدولية، لاتحاد السلوفاكي للتصلب العصبي المتعدد



غير الرسمية، والمناسبات استرخاء تشمل أنشطة مثل النفاق تحميم حول موقد النار.

- الأنشطة (مثل ركوب الخيل والتدريب)
- النقل إلى ومن مكان النزهة

## أوجه القصور:

تكون الأسر بحاجة لأن يكون لديها وسيلة نقل إلى مكان الاجتماع، وحيث إنه يعقد خارج المدينة، فقد لا يمكن للقطارات والأتوبيسات العامة الوصول إليه، وثمة بعض الأعضاء لا يمكنهم السفر نظراً لتكلفة النقل فيما يعتبر من قبيل القيود المالية، وحيث إن هذا الاجتماع يعقد خارج المنزل، فلا يمكن عقده إلا إذا كان الجو معتدلاً.

## الاقتراحات:

إذا كانت هناك دولة تود محاولة تنظيم نزهة أسرية بشكل غير رسمي ونجح هذا الأمر، فعليهم إقناع جمعية التصلب العصبي المتعدد بالترويج لهذا الأمر كبرنامج وطني، وأيضاً، إذا كان شخص ما من المجموعة قد خاض تجربة جمع الأموال، فينبغي مطالبة هذا الشخص بالبحث عن راع، ويمكن استخدام التمويل في دفع مقابل الكتيبات وتوزيعها لكي تتم توعية الكثير من الأشخاص بهذا النشاط.

وتكون هذه الأحداث غير رسمية وباعثة على الاسترخاء؛ حيث يتشجع الأعضاء على قضاء يوم على حريتهم غير أن الأنشطة الرئيسية تشتمل على خلق صداقات مع الأعضاء الآخرين والغناء باستخدام الجيتار والأكورديون وتحميم المقائق حول المعسكر والسباحة (عندما تكون المنطقة المختارة بحيرة أو حمام سباحة) ويقدم فرعا ترنافا وبريسوف في الوقت الحالي علاج فرس النهر (العلاج بفرس النهر) كجزء من النزهة.

## النتائج:

يحضر ما يقرب من ٢٠ شخصاً كل نزهة من نزهات الفرع مما يمكن ما يربو على ٥٠٠ شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد من المشاركة في نزهات الفرع كل عام، وفي سلوفاكيا، لا توجد مجموعات دعم خاصة بالأطفال والمراهقين الذين لديهم أحد أبويهم مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد لذا، يؤدي ذلك إلى احتياجهم للمشاركة والتعبير عن شعورهم بشأن مرض التصلب العصبي المتعدد داخل أسرهم.

## تكاليف المشروع:

- الطعام والشراب لجميع الأعضاء المشاركين
- الدعوات والإعلانات

## الأساس المنطقي:

ينظم الاتحاد السلوفاكي للتصلب العصبي المتعدد نزهات للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وأسرهم، ويعمل ذلك على توفير طريقة اقتصادية للأشخاص المصابين بهذا المرض للحفاظ على الشبكات الاجتماعية ومواصلة بنائها داخل مجتمع التصلب العصبي المتعدد والمشاركة بتجارب مماثلة والمشاركة في العديد من الأنشطة بتكلفة أقل.

## الأهداف:

- تقديم تجمعات اجتماعية منخفضة التكلفة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذي قد يكونون غير قادرين على مواصلة خلق صداقات داخل مكان العمل و/أو النوادي أو الفرق الرياضية.
- تحفيز الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين قد يغادرون منازلهم بشكل متكرر نظراً لصعوبات النقل وإمكانية الوصول حتى يلتقون بأشخاص آخرين مصابين بالمرض
- إتاحة الفرصة أمام الأطفال الصغار الذين لديهم أحد أبويهم مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد لمقابلة واللعب مع الأطفال الآخرين الذين لهم موقف مماثل وتشجيع الأطفال المراهقين على المشاركة بتجاربهم مع الآخرين المساوين لهم في العمر
- مساعدة الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وأسرهم على الخروج للاسترخاء والاستمتاع بأنفسهم ومن ثم يزيدون من جودة حياتهم
- زيادة الوعي بمرض التصلب العصبي المتعدد بين الأشخاص المصابين بهذا المرض ودعم الأنشطة المقدمة من قبل الفروع المحلية للاتحاد السلوفاكي للتصلب العصبي المتعدد

## الخلفية:

إن تنظيم التجمعات الاجتماعية للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يعد مرتفع التكلفة كما أن التمويل المقدم

من الحكومة يعد محدوداً للغاية، ويمكن أن تكون قابلية الوصول أحد العوائق؛ حيث إن الشخص الذي يستخدم الكرسي المتحرك عادة ما يحتاج إلى مساعدين حتى يكون قادراً على مغادرة منزله والتنقل في أرجاء المدينة - مما يسفر عن تكبد المزيد من النفقات، وتعمل النزهات على إتاحة الفرصة أمام الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وأسرهم للاستمتاع بيوم خارج المنزل حيث يمكنهم مناقشة والمشاركة بتجاربهم الشخصية في بيئة داعمة وسهلة المنال.

## تسويق البرنامج:

تعد مسؤولية الترويج لهذه النزهات مسؤولية رئيس كل فرع؛ ويتلقى أعضاء الأقسام الكبيرة التي يبلغ عدد أعضائها ٣٠ عضواً أو أكثر إعلاناً قصيراً ودعوة عن طريق البريد، بينما يتلقى أعضاء الأقسام الأصغر التي يبلغ عدد أعضائها ٣٠ عضواً أو أقل مكالمات هاتفية من رئيسهم مخبراً إياهم حول تفاصيل النزهة، ويتم توصيل الدعوات قبل أسبوعين من موعد النزهة سواء كان ذلك عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف، وسوف يقوم الرؤساء أيضاً بدعوة الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من مدتهم حيث لا يوجد فرع محلي للتصلب العصبي المتعدد، وتعد هذه الطريقة من الطرق المكلفة للترويج للبرنامج في المجتمعات الأخرى ويمكن أن يسفر ذلك عن فتح فروع جديدة للتصلب العصبي المتعدد على حسب الحاجة.

## هيكل البرنامج:

يقوم رئيس كل فرع بتنظيم النزهات؛ حيث يشتمل ذلك على شراء الطعام والشراب لكل شخص ممن يحضرون، ولكن غالباً ما يحضر الأعضاء طعماً أو شراباً إضافياً كمساهمة، ويتم إجراء هذه النزهات خارج المدينة في مناطق مخصصة للرحلات الخلوية أو في حدائق الأعضاء، ولا توجد أي رسوم تفرض على استخدام الأراضي كما لا توجد حاجة لحجزها مقدماً نظراً لأن النزهات تجرى في مناطق تنزه عامة أو حدائق خلفية.

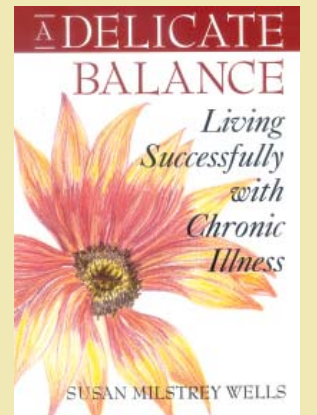


## مراجعات

التوازن الدقيق. العيش بنجاح مع الإصابة بمرض مزمن بقلم سوزان ميلستيري ويلز

روجع بواسطة خوان ساستر جارجيا، درجة الماجستير  
معهد الأمراض العصبية، UCL  
المستشفى الوطنية للأمراض العصبية وجراحة الأعصاب، كوين  
سكوير، لندن، المملكة المتحدة

التوازن الدقيق هو عبارة عن حساب الرحلة عبر مرض مزمن بدءاً من التشخيص والخلج وانتهاء بالهدف النهائي الخاص بتحويل أوجه القصور إلى فرص، وتجمع المؤلفة معلومات من خلال المقابلات مع الأشخاص المصابين بمختلف الأمراض المزمنة ومع مقدمي الرعاية لهم وأفراد أسرهم ومع أخصائيي الرعاية الصحية المشاركين في رعاية هؤلاء الأشخاص، كما تقوم المؤلفة بجمع كافة المواد الأولية خلال بحثها لخلق أداة ذات صلة للفهم المتبادل لكافة لأشخاص المشاركين في هذه الرحلة - رحلة حياة الكثيرين.



ويعد هذا الكتاب سهل القراءة بفضل أسلوبها الموزج وتنظيمها الممتاز، ويبدأ هذا الكتاب بهدف يتمثل في مشاركة آراء جميع المصابين بأمراض مزمنة، وما أن يتم عرض هذه الآراء إلا وتؤدي بنا إلى التفكير بشأن الآخرين وبشأن أنفسنا، وإنني أعتقد إن هذا الهدف قد تحقق.

تعني أول خمسة فصول من الكتاب غالباً بالمسائل الخاصة بالتشخيص والعلاج، وقد وجدت أن الفصل الذي يدور حول العلاجات البديلة يكون ممتعاً للغاية وذلك ليس بسبب الكم الكبير من المعلومات فحسب بل أيضاً نظراً للموضوعية الشديدة التي تم توصيها بها، ويعمل هذا الفصل على تنويرنا ببعض الأنماط السلوكية النموذجية: مثل الأفراد الذين قرروا أن يجربوا أحد الأدوية ثم أصبحوا من أشد المدافعين عنه أو أخصائيي الرعاية الصحية الذين يؤكدون أنه إذا كان الدواء لم يثبت فعاليته فعندئذ لا يعمل بالفعل، وقد يتفق أو لا يتفق القارئ بيد أن وجهة نظر الكاتب

تكون مستقلة بشكل كاف بحيث يمكن للمرء أن يتخذ قراراته الخاصة.

وتتعلق الفصول اللاحقة بالحالة الفردية والعلاقات مع الآخرين ولاسيما في العمل، فكل سحابة لها بطانتها الفضية ويتناول آخر فصول الكتاب التعاليم التي يقدمها المرض المزمن للمصابين.

وباختصار، يعد هذا الكتاب بمثابة تقرير موضوعي لكافة جوانب العيش مع الإصابة بالمرض المزمن، وسوف يروق هذا الكتاب إلى الأشخاص الذي يعيشون مع الإصابة بالمرض كما أنه يعلمهم شيئاً ما وأسرتهم وأصدقائهم وأخصائيو الرعاية الصحية التابعين لهم.

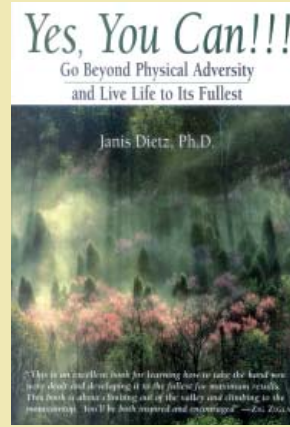
الناشر: بريسيوس بوكس جروب (كامبريدج، ماساتشوستس)  
حقوق الطبع لعام ٢٠٠٠، أول غلاف ورقي في يونيو ٢٠٠٠،  
السعر: ١٧,٥ دولاراً أمريكياً أو ٢٥,٩٥ دولاراً كندياً ردمك:  
٠-٧٣٨٢-٠٣٢٣-X

**نعم، أنت قادر على ذلك!!!**  
**الذهاب إلى ما وراء التنوع المادي وعيش الحياة بأكملها**

بقلم جانيس ديتز، درجة الدكتوراه  
روجع بواسطة كريستيان أوتسمان، صحفي، استونيا

توضح المؤلفة أن الحياة ذاتها تقدم متعة العيش بيد أن الأفراد يضطعون بمسؤولية عيش الحياة بشكل صحيح، كما أنها تعطي العديد من الأمثلة على الأشخاص الذين تعاملوا بنجاح مع حياتهم مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد كما شاركت بنصائحهم للتغلب على هذا المرض.

ويعد هذا الكتاب سهل القراءة كما أن أسلوبه يتسم بالوضوح ورسالتها بسيطة ولكنها مقنعة، "عليك التركيز على الأشياء التي يمكنك القيام بها بدلاً من الأشياء التي لا يمكنك القيام بها." وقد تأثرت بقوة بكتب ديل كارنيجي (كيف تفوز بأصدقاء وتؤثر على الأشخاص وكيف تتوقف عن القلق وتبدأ الحياة) بيد أنها عملت على توصيل أفكار كارنيجي إلى الأشخاص الذين يعيشون مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد ويحاولون التغلب عليه، وتعد تعاليم كارنيجي العملية والتحفيزية واضحة اليوم كما كانت عندما كتبت لأول مرة.



وتعد الأمثلة التي ضربتها المؤلفة من الأشخاص الذي يتعاملون مع حياتهم مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد أو غيرها من الأمراض العصبية المزمنة تكون مقنعة ومفيدة، فكل مثلاً عبارة عن قصيرة صغيرة يمكن للقراء أن يربطوا بينها وبين حياتهم الخاصة، وربما يكون هناك أمثلة كثيرة وتكرر القصص بطريقة ما ولكن ذلك لا ينفصل عن متعة قراءة قصص

النجاح المشتركة.

ويعد هذا الكتاب "أمريكي" للغاية بالنسبة للأشخاص الذي يعيشون في أوروبا بين أنه لا يزال مفيداً جداً للقراء من غير الأمريكيين، ومن وجهة نظري، تعد المؤلفة عدوانية في طريقتها الخاصة بإقناع الأفراد بتحديد أهداف لهم وربما دفعهم إلى تحقيق أهدافهم بطريقة أكثر إجباراً.

وإنه لكتاب جيد نظراً لأن المؤلفة تعطي تعليمات فعالة لعيش حياة عظيمة على الرغم من الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، كما أنها تشجع قراءها على الكفاح من أجل تحقيق الأفضل ولكي يفهموا ويتم فهمهم وللالتزام بالتميز وللسيطرة على حياة المرء وفعل هذا الأمر بحماسة.

الناشر: ديموس للنشر الطبية، الولايات المتحدة الأمريكية  
السعر: ١٥,٩٥ دولاراً أمريكياً ردمك X-٤٨-١٨٨٨٧٩٩-١

**اليوجا لمرض التصلب العصبي المتعدد والحالات ذات الصلة**

روجع بواسطة إلسا تيليمو

هذا عبارة عن شريط فيديو مصمم للاستخدام بالمنزل ويكون موجه إلى أي شخص يعاني من محدودية الحركة

إن أسلوب شريط الفيديو يعد بسيطاً، ولا حاجة للأجهزة المعقدة لإجراء أية تمارين، فكل ما تحتاج إليه هو أريكة أو كرسي أو حزام أو شريط لإجراء تمارين الساقين، وفي الحالات التي يكون فيها الأفراد غير قادرين على رفع ساقيهم أو يديهم أو ذراعيهم، سوف تكون هناك حاجة لوجود مساعد، وتعد جودته عالية كما أن الخلفية الموسيقية متأثرة بالطابع الآسيوي وناعمة وألوان الخلفية

مضيئة؛ ويتسم صوت المعلمة بالنعومة والنطق بالوضوح - وهي ليست نموذجاً فائقاً ولكنها شخص عادي يوضح التمارين بإتقان.

ويعد طول الشريط صائباً حيث يستمر لمدة ٤٨ دقيقة، ويتم إجراء التمارين في مراحل مختلفة (باستخدام الأريكة والجلوس والوقوف وعلى الأرض) وفي ٢٤ وضعاً مختلفاً، ويتم التركيز بشكل خاص على أساليب التنفس المناسبة على مدار البرنامج، وتوجد ورقة تعليمات مرفقة بالشريط تصف جميع التمارين حيث يمكنك أخذها لاستشارة طبيبك بشأنها قبل بدء البرنامج.

وإنني لأجد هذا الشريط غير المعقد جيداً، فالتمارين بسيطة ولكنها فعالة ويتم تأديتها بطريقة هادئة وحالمة، ونظراً لأنها بسيطة، فيسهل تذكرها فيما بعد لذا، قد لا تحتاج استخدام شريط الفيديو على الدوام، وتعد ورقة التعليمات كافية بمفردها، ومع نهاية التمارين توجد ١٠ دقائق استرخاء حيث وجدتها فعالة على وجه الخصوص.

وقد يكون برنامج التمارين مفيداً للغاية بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، كما يكون جيداً لأي شخص ممن يصعب عليهم للغاية تنفيذ ما يرد بشرائط التمارين الهوائية العادية أو ممن يعانون من أحد أنواع محدودية الحركة، وعلى خلاف برامج التمارين الأخرى، يكون أيضاً مناسباً للأشخاص الذين يستخدمون كرسي متحرك، وإنني سأوصي جمعية التصلب العصبي المتعدد والأصدقاء بممارسة اليوجا على وجه الخصوص عند الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد والحالات المتعلقة به.

Mobility Limited 475 Arbutus Avenue, Morro Bay, CA 93442, USA

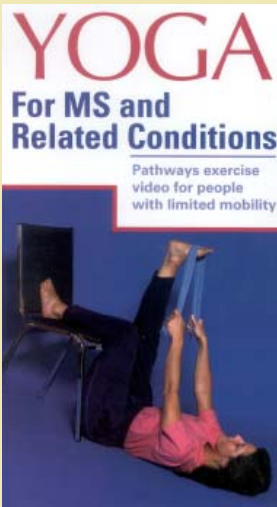
هاتف: ٦٠٣٨ ٣٦٦ ٨٠٥ +١

(USA ٨٠٠ ٧٧٢ ٩٢٣٥)

www.mobilityltd.com

السعر: ٢٩,٥٠ دولاراً أمريكياً،

PAL ٣٤,٥٠ دولاراً





# MS in focus

هاتف: ١٩١١ ٦٢٠ ٢٠٧ (٠) ٤٤٤+

فاكس: ١٩٢٢ ٦٢٠ ٢٠٧ (٠) ٤٤٤+

Email: info@msif.org

www.msif.org

Skyline House

200 Union Street

London

SE1 0LX

UK



multiple sclerosis  
international federation

الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد هو منظمة خيرية غير ربحية ٥٠١ (قانون) لجنة الإنفاذ الدولية IRC المنشأة في ولاية ديلاوير ، الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٩٦٧. مؤسسة خيرية بريطانية مسجلة تحت رقم ١١٠٥٣٢١

## الإشراكات

يقوم الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد بإصدار مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" مرتين كل عام. من خلال مجلس دولي متعدد الثقافات، يسهل الوصول إليه من خلال اللغات المتعددة والإشراك المجاني، فإن مجلة التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر متاحة لكل المصابين بالمرض، من خلال موقع التصلب العصبي المتعدد. ولكي تتمكن من الإشراك قم بالدخول على موقع الويب: [www.msif.org](http://www.msif.org)

## مع وافر الشكر

يود الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد أن يتقدم بالشكر لشركة سيرونو لتقديمها منحة مطلقة تنم عن الكرم الأمر الذي جعل إنتاج مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" أمراً ممكناً.



- ملائمة المريض واستعداده لبدء العلاج
- فعالية العلاج
- فحص الآثار الجانبية الممكنة والتعامل معها
- وضع نسبة الخطورة إلى الاستفادة
- حالة المريض البدنية والإدراكية والنفسية

وحيث إن الممرضات هن أخصائيات الرعاية الصحية اللاتي تكن على اتصال يومي بالمرضى، فإنهن تلعبن دوراً محورياً في تحديد المشاكل والتغلب عليها ومن ثم المساعدة في ضمان تحقيق النتائج المثلى من العلاج، ويوضح الفصل الجديد طريقة ترميزية قائمة على الأدلة يتم تصميمها لإرشاد ومساعدة الممرضات خلال هذه العملية طويلة الأجل وكثيرة المطالب للحصول على أفضل نتائج علاجية.

ماريا جرازيا كالي

سيرونو سيمبوزيا إنترناشيونال

[www.seronosymposia.org](http://www.seronosymposia.org)

لقد تمت إضافة فصل جديد إلى خطة الرعاية الدولية للممرضات المتخصصات في مرض التصلب العصبي المتعدد - حيث يعد دليلاً عملياً وشاملاً لمجال التمريض المتخصص في هذا المرض.

وقد تم إقناع مجموعة من الممرضات المتخصصات في التصلب العصبي المتعدد ذوات الشهرة العالمية في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٤ بإنهاء هذه الخطة مع ضمان أنها قد وضعت وفق لوائح التعليم الطبي المتواصل (CME) ودون تحيز تجاري.

ويركز الفصل الجديد على تحقيق أفضل نتائج علاجية، وقد بشرت مقدمة الأدوية الحديثة المعدلة للمرض بعصر جديد للتعامل مع مرض التصلب العصبي المتعدد الانتكاسي، ولكن ضمان الحصول على أفضل النتائج الصحية والطبية للمرضى الذين يستخدمون هذه الأدوية يعتمد على عدة عوامل منها:

