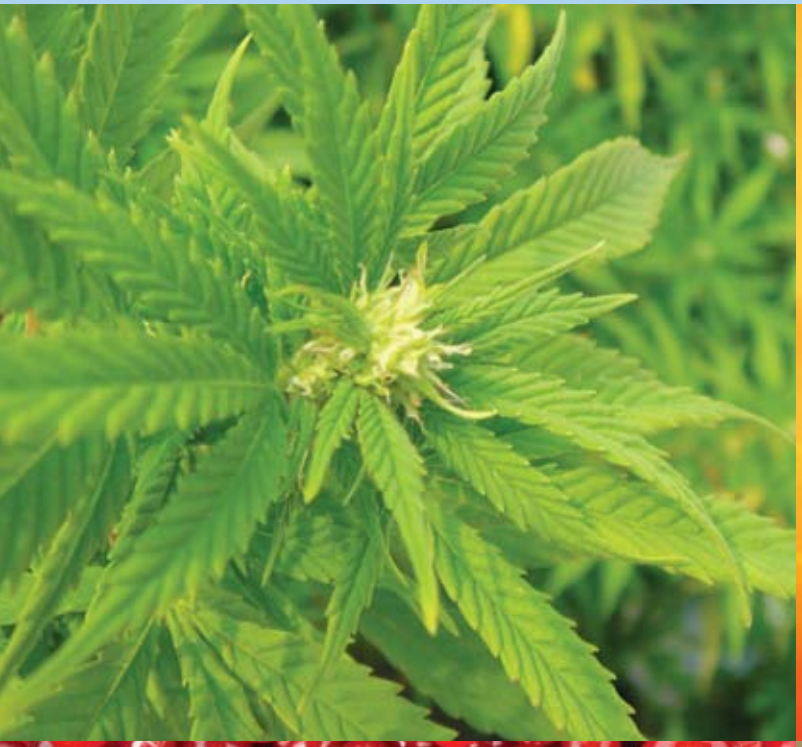
MS *in focus*

الإصدار الخامس عشر • ٢٠١٠

العلاجات التكاملية والبديلة في التصلب المتعدد



multiple sclerosis
international federation

الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد (MSI)

تتمثل مهمة الاتحاد العالمي للتصلب المتعدد في ريادة التحرك العالمي فيما يتعلق بمضر التصلب المتعدد نحو تحسين نوعية حياة مصابي هذا المرض، ودعم الفهم الأفضل له ومعالجته من خلال تسهيل التعاون الدولي بين جمعيات التصلب المتعدد، جمعيات البحث الدولي وغيرهم من المساهمين.

تتمثل أهدافنا فيما يلي:

- دعم تطوير جمعيات قومية فعالة لعلاج التصلب المتعدد
- تواصل المعرفة، الخبرة والمعلومات فيما يتعلق بمرض التصلب المتعدد
- الدفاع العالمي عن مجتمع التصلب المتعدد الدولي
- تحفيز وتسهيل التعاون والتشارك الدولي في مجال الأبحاث بهدف فهم ومعالجة وعلاج التصلب المتعدد

تفضلوا بزيارة موقعنا على www.msif.org

صورة الغلاف مع اتجاه عقارب الساعة من أعلي اليسار
يوليو فيلشيف/ صورة السوق، أدم روس/ فليكر، خبير سوقي، لو- فوتو/الامي.

قام بالتصميم والانتاج
Cambridge Publishers Ltd
275 Newmarket Road
Cambridge
CB5 8JE
UK
+44 (0)1223 477411
info@cpl.biz
www.cpl.biz

ISSN1478467x
MSIF ©

هيئة التحرير

مدير التحرير ومدير المشروع، ميشيل ميسمر يوسلي، درجة الماجستير، اللجان الدائمة لمرض التصلب المتعدد، دائرة الأبحاث الاجتماعية والصحية، جمعية التصلب المتعدد الايطالية، جنوة، ايطاليا.

مدير التحرير المنتدب، شارة فينش، درجة البكالوريوس، مدير المنشورات، الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد.

مساعد مدير التحرير، سيلفيا تافيرسا، درجة الماجستير، منسق المشروع، دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية، جمعية التصلب المتعدد الإيطالية، جنوة، ايطاليا.

المجلس الطبي والعلمي الدولي

عضو مجلس الإدارة المراسل، كريس بولمان، درجة الماجستير، درجة الدكتوراة.

أستاذ الأمراض العصبية، مركز الجامعة المجانية الطبي، امستردام، هولندا.

أعضاء هيئة التحرير

نانسي هولند، إدارة التحرير، ممرضة مسجل، اللجان الدائمة لمرض التصلب المتعدد، نائب الرئيس، البرامج العيادية، جمعية التصلب المتعدد القومية، الولايات المتحدة الأمريكية.

مارثا كينج، نائب الرئيس المساعد للمنشورات الدورية، جمعية التصلب المتعدد القومية، الولايات المتحدة الأمريكية.

اليزابيث ماكدونالد، بكالوريوس طب وجراحة، زمالة الكلية الاسترالية للطب التأهيلي، الكلية الاسترالية الملكية للأطباء، المدير الطبي، التصلب المتعدد، استراليا.

نيكول مولاريست، رئيس تحرير مجلة نيو هوريزون، جمعية التصلب المتعدد النمساوية، النمسا.

ايزابيلا اودروبينساكا، نائب الرئيس، جمعية التصلب المتعدد البولندية، بولندا.

دورويثا بوفوهل، ممرض مسجل، درجة البكالوريوس، اللجان الدائمة للتصلب المتعدد، ممرضة لمصابي التصلب المتعدد، منسق عيادي، مركز التصلب المتعدد الشامل التابع للنظام الصحي في إدارة الأمراض العصبية في جامعة بينسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية.

بول فان آش، مدير العلاج الطبيعي، مركز التصلب المتعدد القومي، ميلسبروك، بلجيكا.

نيكي وار- آبل، ممارس محاضر في مجال التصلب المتعدد، جامعة مدينة برمنجهام، برمنجهام، المملكة المتحدة.

خطاب من المحرر

تعتبر العلاجات المكملة والبديلة المستخدمة في التصلب المتعدد موضوع مثار الاهتمام الدولي، فلقد أصبحت شائعة الاستخدام في كل أنحاء العالم علي يد مصابي التصلب المتعدد، ومع ذلك فبالرغم من شيوع استخدامها إلا أن هناك العديد من التحديات الهامة التي تواجه مصابي التصلب المتعدد المهتمين بالعلاجات المكملة والبديلة.

وبصفة أكثر تحديداً، ربما لم يكن لدى الممارسين الطبيين التقليديين والذين يضموا المتخصصين في التصلب المتعدد في العديد من الدول القدرة علي تزويد مصابي التصلب المتعدد بالمعلومات الخاصة بالعلاجات المكملة والبديلة نظراً لفقدانهم للمعرفة والخبرة في هذا الميدان، وعلاوة علي ذلك فربما توفر المصادر العامة الأخرى للمعلومات الصحية مثل الكتب والانترنت المعلومات غير المناسبة حول العلاجات المكملة والبديلة والتي تتسم بعدم الدقة والخطورة علي مصابي التصلب المتعدد.

ولقد تم تخصيص هذا الإصدار من التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر لتوفير المعلومات العملية والموضوعية بخصوص العلاجات المكملة والبديلة المتصلة بالتصلب العصبي المتعدد.

فالمقال الذي كتبه المحرر الدكتور ألين بولينج، يقدم نظرة واسعة وتناولا موسعا للعلاجات المكملة والبديلة ويبرز الأساليب العلاجية المكملة والبديلة المتصلة بالتصلب المتعدد والتي تتميز بكونها واعدة بالإضافة إلي تناوله لتلك التي تتسم بالخطورة أو عدم الفعالية، . كما تركز المقالات المماثلة التي قام بكتابتها خبراء العلاجات المكملة والبديلة من أقطار مختلفة علي الأساليب العلاجية المكملة والبديلة والاستراتيجيات العملية لاستخدام تلك العلاجات.

وأود أن أتقدم بخالص الشكر لدكتور بولينج لمساعدته في هذا الإصدار، ولمساعدته في التأكد من أنه يغطي أكثر الموضوعات صلة بالعلاجات المكملة والبديلة والتصلب المتعدد، آملاً أن يساعد هذا الإصدار في تيسير عمليات صنع القرار الحكيم حول العلاجات المكملة والبديلة لمصابي التصلب المتعدد.

وإنني حقا لأتطلع بشوق إلي استقبال تعليقاتكم.

ميشيل ميسمير يوسيلي، محرر

المحتويات

الدواء المكمل والبديل :
الموضوع ذو أهمية عالمية في التصلب المتعدد ٤
العلاج بالإبر الصينية والعلاج الصيني التقليدي للتصلب المتعدد ٧
فيتامين د والتصلب المتعدد ١٠
جرعات النالتيكسون المنخفضة والتصلب المتعدد ١٢
نبات القنب (الحشيش المخدر) والتصلب المتعدد ١٤
اليوجا والعلاجات البدنية الذهنية الأخرى والتصلب المتعدد ١٦
العلاج بالموسيقي والتصلب المتعدد ١٨
تقييم العلاجات المكملة والبديلة ٢٠
الرد علي تساؤلاتكم ٢٢
مقابلة شخصية: كلاودي فاني ٢٣
أيام الصحة: جوهر إدارة التصلب المتعدد في استراليا ٢٤
نتائج دراسة المسح ٢٥
المراجعات ٢٦

المقالة التالية للتصلب المتعدد تحت المنظار ستتناول التوظيف والتصلب المتعدد.
رجاء ارسال الاسئلة والخطابات إلى michele@aism.it أو كتابة عناية ميشيل ميسمير يوسيلي عليها وارسالها على العنوان: جمعية التصلب المتعدد الايطالية،
Via Operai 40, Genoa, Italy 16149

بيان مجلس التحرير

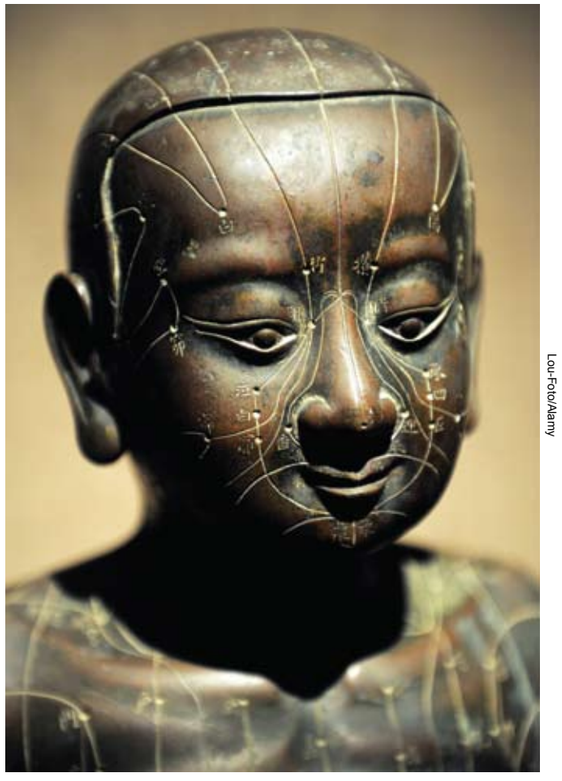
تعتمد البيانات المتضمنة في بيان التصلب المكتعدد على معرفة وخبرة متخصصة. يعمل المحرر والكتاب عن كثب لتقديم معلومات محدثة وذات صلة. قد لا تعبر الأراء والأفكار المتضمنة عن أراء الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد. لا يتمثل الغرض من المعلومات المتضمنة هنا في احلالها محل النصيحة، الاستشارة أو توصية الطبيب المختص أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية. للحصول على معلومات محددة وشخصية، قم باستشارة مزود الرعاية الصحية خاصتك. لا يوافق ، يعتمد أو يوصي الاتحاد العالمي للتصلب المتعدد بمنتجات أو خدمات محددة ولكنه يقدم المعلومات لمساعدة الأشخاص في اتخاذ قراراتهم الشخصية.

الـــدواء المكمـــل والبديـــل موضـــوع ذو أهميـة عالمية فـي التصلـب المتعـــدد

ألين بولينج، المدير الطبي لخدمات التصلب المتعدد، ومدير خدمات العلاج المكمل والبديل، بمعهد كولورادو للأمراض العصبية، أستاذ الأمراض العصبية المساعد، جامعة كولورادو دينفار ومركز علوم الصحة، الولايات المتحدة الأمريكية.

تستخدم العديد من المصطلحات المختلفة في مجال الدواء المكمل والبديل، بيد أن المصطلح الأوسع هو الطب غير التقليدي والذي يشير إلي العلاجات التي لم يتم تعلمها في مدارس الطب التقليدية ولا تتوافر في المستشفيات، هذا وتشير مصطلحات المكملة والبديلة إلي الطريقة التي يتم بها استخدام العلاجات غير التقليدية - فيتم استخدام العلاجات المكملة بالتزامن مع العلاجات التقليدية بينما العلاجات البديلة يتم استخدامها بدلاً من الدواء التقليدي.

ونظراً لأنه يتم تعريف العلاجات المكملة والبديلة من حيث علاقتها بالدواء التقليدي، فإن مفهومها يعتبر وثيق الصلة بل ويعتمد علي الوقت والمكان الذي يعيش فيه الفرد، ولقد تم تعريف هذا المفهوم بصورة واضحة في تعريف العلاجات المكملة والبديلة الذي استخدم من قبل المعاهد القومية الأمريكية للصحة: "...موارد الشفاء... بدلا من تلك الجوهرية بنظام الصحة المسيطر سياسياً في مجتمع محدد... في فترة زمنية معينة"، حيث يبرز هذا المفهوم



Lou-Foto/Alamy

ربما تساهم التوجهات الثقافية والتقاليد الطبية في تشكيل الطريقة التي يتم بها تشخيص وعلاج الأمراض،

الصلة الدولية للموضوع، ويطرح العديد من القضايا الهامة حول التقاليد الطبية والاتجاهات الثقافية والتي ربما لم تكن واضحة أمام المختصين في مجال الصحة أو لأفراد المصابين بالتصلب المتعدد، ويرسم الطريق التي يتم به تشخيص هذا المرض وعلاجه داخل الطب التقليدي.

استخدام العلاجات المكملة والبديلة في التصلب المتعدد

لقد أكدت دراسات أجريت في دول مختلفة أن استخدام العلاجات المكملة والبديلة يعتبر أمراً شائعاً في التصلب المتعدد، ففي الولايات المتحدة يستخدم حوالي نصف إلي ثلاثة أرباع مصابي التصلب المتعدد أحد أشكال العلاجات المكملة والبديلة، ولقد أقر ربع إلي ثلاثة أرباع مصابي التصلب المتعدد استخدام العلاجات المكملة والبديلة في الدراسات التي أجريت في أوروبا وكندا واستراليا، وهناك نتيجة مشتركة تتفق فيها هذه الدراسات وهي أن معظم مصابي التصلب المتعدد يستخدمون الدواء غير التقليدي بالتزامن مع الدواء التقليدي، وبعبارة أخرى يمكن القول بأن معظم مصابي التصلب المتعدد يلجئون إلي استخدام الدواء غير التقليدي بصورة مكملة.

مصادر المعلومات حول العلاجات المكملة والبديلة

هناك اهتما ملحوظ بجودة بعض المعلومات حول العلاجات المكملة والبديلة، وبصورة أكثر تحديداً ربما يكون لدي الأفراد الذين يوفرون هذه المعلومات تحيزات، ودوافع مالية، وقيود في قاعدتهم المعرفية مما قادهم إلي توفير معلومات غير دقيقة وخطيرة أحياناً، فعلي سبيل المثال، ربما يقوم الأفراد الذين لديهم معرفة قليلة عن العلاجات المكملة والبديلة بعمل هذه العلاجات وتجربتها بدون أي دليل علي عينة كبيرة من الأمراض والتي تضم بينها التصلب المتعدد، وأيضا ربما يقوم الأفراد ذوي الميول والاهتمامات المالية الذين يوفرون منتجات وخدمات العلاج المكمل والبديل بتوفير المعلومات التي تكون مدعمة لعلاجاتهم بصورة زائدة عن الحد، وفي النهاية، ربما يقوم الأفراد محدودي المعرفة بالتصلب المتعدد وبطرق علاج التصلب المتعدد بتطبيق علاجات مكملة وبديلة علي هذا المرض الصعب والمعقد بصورة غير صحيحة وبمنتهي البساطة، لذا فإن الصفحة رقم ٢٠ من هذا المقال توفر دليلا عمليا لتقييم العلاجات المكملة والبديلة.

العلاجات المحتمل إفادتها

فيما يتعلق بالتصلب المتعدد، هناك نوعان من التأثيرات العلاجية التي من الممكن إحداثها باستخدام العلاجات التقليدية وغير التقليدية علي حد سواء، حيث يعمل أحد ه>ه العلاجات وهو ما يعرف بمحدد المرض علي إبطاء فترة المرض، بينما يعمل النوع الآخر والمعروف بالعرضي علي تقليل حدة أعراض التصلب المتعدد مثل الإرهاق وتصلب العضلات، كما أنه هنالك العديد من علاجات التصلب المتعدد والتي ربما توفر التأثيرات العرضية في التصلب المتعدد والتي تمت مراجعتها وتناولها في الإصدار، فاليوجا ربما تعمل علي إراحة الإرهاق الناتج عن التصلب المتعدد، بينما هناك العديد من الأساليب العقلية والجسدية التي تفيد في العديد من الأعراض والتي تشمل القلق والاكتئاب والشحوب، فالوخز بالإبر الصينية والعلاج الصيني التقليدي ربما يساعد أيضاً علي تخفيف التأثيرات الناتجة عن الأعراض كما هو الحال مع العلاج بالموسيقي،

وبالإضافة إلي ذلك هناك بعض العلاجات المكملة والبديلة والتي يكون لها تأثيرات عرضية وتحديدية للمرض علي حد سواء، ففيتامين د، والذي يعتبر علاجا فعالا للحالات المرتبطة بالتصلب المتعدد، وهشاشة العظام، ربما يساعد أيضا علي تقليل الفترة الزمنية للتصلب المتعدد، كما أن نبات القنب (الحشيش المخدر) له أثر في تخفيف المرض وربما يساعد في تخفيف أعراض التصلب المتعدد والتي تشتمل علي صلابة العضلات والآلام، لقد اقترح البعض أن جرعات قليلة من النالتروكسين تعتبر مفيدة في التصلب المتعدد.

ولقد تمت مناقشة كل تلك العلاجات في هذا الإصدار من التصلب المتعدد تحت المنظار.

العلاجات غير الفعالة واحتمالية الضرر

هناك بعض المكملات الغذائية التي تساهم في زيادة الاحتياطات الأمنية لمصابي التصلب المتعدد، فأحياناً يوصَي بالعديد من هذه المكملات لمرضي التصلب العصبي المتعدد بالرغم من الحقيقة التي تنص علي عدم معرفة أي تأثير إيجابي لها علي التصلب العصبي المتعدد وربما تؤدي إلي إحداث أضرار جانبية خطيرة، ويخضع ضمن هذه الفئة من المكملات الغذائية كلا من نبتة الدرقة، الجرمانيوم، التشابارال، الكومفري والتي جميعها ربما يساهم في تقليل سموم الكبد والكلي الخطيرة، كما ترتبط سموم الكبد الخطيرة بأعشاب الكافا كافا، وهي من الأعشاب التي تساهم في تخفيف القلق.

وهناك اهتمامات محددة بالتصلب المتعدد والتي نشأت بسبب المكملات الغذائية التي تساهم في تنبيه الجهاز المناعي، حيث يتميز التصلب المتعدد بزيادة نشاط الجهاز المناعي عن الحد، والعلاجات المخففة لمرض التصلب المتعدد تحدث تأثيرها العلاجي من خلال كبح نشاط الجهاز المناعي، وبالتالي فإن المكملات الغذائية التي تعمل علي تنبيه الجهاز المناحي من الممكن أن تزيد من سوء حالة التصلب المتعدد، وتتداخل مع التأثيرات العلاجية لأدوية التصلب المتعدد، ويعتبر الإشنسا من أكثر المكملات الغذائية المنبهة للجهاز المناعي شيعاً،

المجتمع الإعلامي للتصلب العصبي

وفي حالة ما إذا قررت تجربة العلاجات المكملة والبديلة، فناقش الأمر مع طبيب الأمراض العصبية المعالج لك أو مع ممرضة التصلب العصبي المصاحبة لك،

كما أن عشب الأيورفيدا وهو الأشواغاندا، لأسباب غير واضحة أو دون دليل واضح، عادة ما يوصي باستعماله في حالات التصلب المتعدد، ومن بين المكملات المنبهة للجهاز المناعي نبات الفصفصة، والأستراجالوس، ومخالب القط والثوم، والجنسينج الأسيوي والسيبيري.

وهناك العديد من العلاجات المكملة والبديلة التي خضعت لاختبار طبي في التصلب المتعدد وثبت عدم فعاليتها، وبغض النظر عن كل هذا فإن هذه العلاجات أحيانا ما ينادي البعض بجدواها في علاج التصلب المتعدد، ويتم تسويقها علي أنها مفيدة مع مصابي التصلب المتعدد، ومن بين العلاجات المكملة والبديلة التي ثبت عدم فعاليتها في علاج التصلب المتعدد أوكسجين الضغط العالي، وعلاج سم النحل.

هل من دواء جديد؟

لا شك أن تقصي العلاجات التقليدية وغير التقليدية يبرز كيف أن تشخيص وعلاج المرض عادة ما يتحدد بالتوجهات الثقافية والطبية لدولة محددة، ولربما تؤدي عملية التحديد تلك إلي الممارسات الطبية المقبولة داخل الدولة نظراً لمناسبتها للتوجهات والتقاليد السائدة فيها، وبالرغم من ذلك فربما لا تتناسب تلك الممارسات مع كل الأفراد الذين يعيشون داخل هذا البلد، وربما تكون تلك الممارسات مقيدة في هدفها، وبالتالي تحجم معدل العلاجات التي يتم توفيرها مما له من تأثير محتمل علي جودة العناية التي يتم توفيرها، ومن الممكن أن يتم تحسين العلاج الذي يتم تقديمه للأفراد المرضي بأمراض مزمنة مثل التصلب العصبي المتعدد من خلال تبني مدخل عالمي أو شمولي يوسع من دائرة العلاجات التي تتخطي تلك التي ينظر إليها - داخل قطر معين - علي أنها علاجات تقليدية ومناسبة.

العلاج بالإبر الصينية والعلاج الصيني التقليدي للتصلب المتعدد

دكتور جينجدوان يانج، مدير برنامج العلاج الشرقي والعلاج بالإبر، وجيفرسون ميرنا؛ مركز بريند للعلاج التكاملي، جامعة توماس جيفرسون، فيلادلفيا، بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية.

لقد تم تطوير العلاج الصيني التقليدي الذي تتم ممارسته حالياً بالاعتماد علي مجموعة من المعارف التي تتعلق بنظام الشفاء القديم الذي ظهرت أول كتابات عنه في الصين منذ حوالي عام ١٠٠ قبل ميلاد السيد المسيح.

ويقدم هذا النظام وصفاً للبنية النفسية والجسمية للإنسان بطريقة مشابهة للأدوية الحديثة، وبرغم هذا فإنه يحدد الجسم ووظائفه فيما يتعلق بطاقة الحياة التي يطلق عليها كي (والتي تنطق كي)، كما يحدد المسارات التي تتحرك فيها تلك الـ "كي" داخل جسم الإنسان والتي تعرف بلفظ "خطوط الطول"، ويحمل العلاج الصيني التقليدي بين طياته مفهوما ينص علي أن الأسباب الحقيقية لهذا المرض ترجع إلي إعاقة وحجب خطوط الطول هذه، وعدم توازن الـ "كي".

وحري بنا أن نؤكد علي أن ممارسو العلاج الصيني التقليدي سيقومون في بادئ الأمر بتحديد خطوط الطول التي لا دخل في عملية المرض، وطبيعة عدم التوازن الذي تعاني منه الـ "كي" اعتماداً علي الأعراض، ثم بعد ذلك يقومون بتطوير وتطبيق الخطة العلاجية، والتي غالباً ما تشتمل علي الوخز بالإبر والعلاج العشبي الصيني،

الـ "كي"

تعتبر الـ "كي" مفهوماً ضرورياً للعلاج الصيني، وعندما يتم استخدامها مع اسم عضو أو جهاز في الجسم؛ فإن الـ"كي تعني طاقة الحياة التي تقوم بتدعيم كافة الوظائف التي يقوم بها هذا العضو، فعلي سبيل المثال؛ تساعد "كي" القلب علي الإبقاء علي دوران الدم في كل أنحاء الجسد، ويقصد ب"كي الدم التغذية التي تقوم الدورة الدموية في الجهاز الدوري بمد الجسم بها، كما تستخدم الـ"كي أيضاً لوصف العواطف مثل "كي" الغضب، و"كي" السعادة والمرح، كما تضم أعراض عدم التوازن الذي يصيب الـ"كي" كلا من العجز والخمول والهياج والانهيار.

ووفقاً للعلاج الصيني التقليدي فإن أعراض التصلب المتعدد؛ مثل التشويش البصري، والدوار (الدوخة)، وتقلص العضلات والألم المزمن؛ غالباً ما تنتج عن عدم الكفاءة في الدم الذي يصل إلي الكبد، ويعتقد أن فقدان الذاكرة، والأرق، والألم أسفل الظهر، وتعطل وظائف الانتصاب وكبح النفس تنتج عن "كي" الكلي، و عدم الكفاءة الروحية، كما أن ضعف وضمور العضلات، والإرهاق، وسوء الهضم، وعدم الكفاءة الذهنية والكدمات تعتبر ناتجة عن عدم كفاءة "كي" الطحال.

ويتم تصنيف طبيعة الـ"كي" بلفظي "ين" أو "يانج"، حيث تشتمل سمات "ين" علي البرد، والسكون، والعمليات الفيزيائية التي ترتبط بالدعم الغذائي، بينما تشتمل سمات الـ"يانج" علي ارتفاع الحرارة، الحركة، والعمليات الفيزيائية المرتبطة بوظائف الجسم، وفي حالة الصحة الطبيعية، تكون كلا من الـ "ين" والـ"يانج" متوازنين مع بعضهما البعض.

وسوف يقوم ممارس العلاج الصيني التقليدي بتفسير أعراض التصلب العصبي المتعدد مثل عدم الراحة، والحركات التلقائية للعضلات والضعف الشديد للأطراف علي أنها من علامات "كي" الـ "يانج"، والتي من الممكن أن تكون نتيجة لزيادة "كي" الـ "يانج عن الحد، أو النقصان الشديد لـ "كي" الـ "ين" داخل أجهزة الجسم، وبالنسبة لممارسي العلاج الصيني التقليدي من الأهمية بمكان أن نفرق بين ه>ين الشرطين لتحديد وتوصيف العلاج المناسب.

ومن الممكن أن نشاهد بدائل توازي الـ "ين" والـ "يانج" في العلاج الطبي الحديث، مثل المنشطات والمهدءات (المثبطات) للمثيرات العصبية في الجهاز العصبي، ومهدءات ومثيرات الخلايا الحيوية في الجهاز المناعي، ولا شك أن إعادة التوازن يعتبر هدفاً للوخز والعلاج بالإبر والعلاج الصيني.

التشخيص والعلاج

يتعين أن يتم تقييم حالة كل فرد تقييماً شاملاً علي يد ممارس مخضرم وذا خبرة ومدرب جيدا علي العلاج البديل والمكمل، ذلك المدرب الذي لديه القدرة علي تطبيق الأسس والتقنيات النظرية والشاملة للعلاج الصيني القديم في عملية التشخيص والعلاج، ووفقاً للعلاج الصيني؛ فإن الأفراد الذين يعانون من نفس النوع الفرعي للتصلب المتعدد ربما يعانون من عدم توازن من نوع آخر لـ "كي" وبالتالي فإنهم في حاجة إلي علاج شخصي خاص بهم.

العلاج بالوخز بالإبر

يعتبر الوخز بالإبر أداة من أدوات تحقيق التوازن بين الـ"ين" والـ"يانج"، وأداة لفتح قنوات الميريديان المغلقة، كما أنها في الوقت ذاته أداة للتخلص من الركود الذي تعاني منه الـ"كي"، ولإعادة توجيه هياج واستثارة الـ"كي"، وتيسير تداول ودوران الـ"كي" بغرض إنتاج علاج فعال،

فأثناء العلاج؛ يقوم المتخصص في الوخز بالإبر بغرس إبر رفيعة تستعمل لمرة واحدة ومعقمة في سطح الجلد في النقطة (التي يطلق عليها نقطة الوخز) والتي تتصل بخطوط طولية محددة، فربما يكون هناك بعض الأفراد يشعرون بالحد الأدنى من الإحساس عند غرس الإبرة، بينما هناك البعض الآخر يشعرون بألم حاد ولكنه يزول بسرعة، وبعد غرس الإبر يكون المتخصص في العلاج بالإبر في حاجة إلي لمس واستغلال الـ"كي"، والتي ستساعد في توليد بعض الأحاسيس الشعورية مثل الألم البسيط، والضغط، والتنميل، وتخدير الحس والتي ربما تنتقل عبر كافة خطوط الطول، وربما في الوقت ذاته تستمر تلك الأحاسيس لعدة ساعات بعد انتهاء فترة العلاج،

وأما بالنسبة للآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج بالإبر فإنها بسيطة جداً إلي حد كبير؛ حيث تضم الآثار الجانبية العكسية للعلاج بالإبر كدمات في مناطق وضع الإبر، أو إرهاق، أو ألم ناتج عن الإبر، أو نزيف، وفي الوقت ذاته نادراً ما يلاحظ وجود مضاعفات

كلية نيويورك للطب الصيني التقليدي

خطيرة؛ وفي حالة وجودها غالباً ما تكون ناتجة عن الإهمال أو عدم التدريب الجيد للمتخصصين في العلاج بالإبر، من هنا نؤكد علي أن استخدام تقنيات الإبر النظيفة، والبعد عن الأوعية الدموية عند غرس الإبر، وتنفيذ العلاج مع الأفراد في وضع هادئ من الممكن أن يؤدي إلي تقليل تلك الآثار الجانبية.

العلاج بالأعشاب الصينية

يعتبر العلاج بالأعشاب الصينية مكوناً حيوياً من مكونات عملية الاستشفاء في العلاجات البديلة والمكملة؛ فعلي العكس من الأدوية الصناعية أو الفيتامينات؛ ليس لهذه العلاجات أهدافاً كيميائية حيوية من مركب بعينه، فبينما من الممكن أن يحتوي العشب علي العديد من العوامل الكيميائية؛ إلا أنه يتم اختياره بناء علي الطاقة التي تنتج من العشب بأكمله، فيتم اختيار العلاجات بناء علي تقييم الممارس لطاقة الـ"كي"، وتوازن الـ"ين" والـ"يانج"، والمكونات الأخرى لأجزاء عملية التشخيص الناتجة عن الزيارة،

من هنا نؤكد علي أنه يتعين أن يقوم باستخدام الأعشاب الصينية الممارسون المخضرمون وليس استخداماً عشوائياً نظراً لأنه – وفقاً للعلاجات البديلة والمكملة- تتغير أجهزة الجسم تغيراً ملحوظاً بمرور الوقت، كما يتعين أن يتم تقييم الاستخدام المفرط للأعشاب علي المدى الطويل علي فترات منتظمة بغرض التأكد من استمرارية العلاج لتحقيق الانسجام والتوازن، حيث تختلف سمات العلاج بالأعشاب بين المصنعين، مما يلزم الأفراد بضرورة استشارة الممارسين المخضرمين ذوي الخبرة في استخدام هذه المنتجات.

الدراسات الطبية والبحثية

توصل استعراض الدراسات المتاحة التي تتناول العلاج بالإبر والذي قامت به معاهد الصحة الإقليمية في عام ١٩٩٧ أن هناك أدلة واضحة على جدوى العلاج بالإبر في تخفيف الآلام وبعض الأعراض الأخرى المحددة، وأكد ذلك الاستعراض علي قوة هذه الأدلة كما هو الحال بالنسبة للعديد من الأدوية الطبية المعترف بها في الدول الغربية، واكتشفت اللجنة أن العلاج بالإبر يعتبر "آمناً علي الرغم من وجود بعض الآثار الجانبية البسيطة التي تقل عن الآثار الناتجة عن الأدوية المحددة والمعترف بها"، لذا كان من المهم أن نأخذ في الاعتبار أنها ليست دراسات أجريت علي التصلب المتعدد.

وجدير بالذكر أن نؤكد علي أن هناك دراسات قليلة أجريت علي جدوى العلاج بالإبر في مرض التصلب المتعدد علي وجه الخصوص، بيد أن تلك الدراسات قد أدت إلي نتائج متوسطة قصيرة الأجل، حيث اقترحت أحد تلك الدراسات أنه ربما يكون هناك تحسناً في الصعوبات التي تواجه المرارة نتيجة للتصلب المتعدد، وأظهرت دراسات أخرى نتائج مضادة فيما يتعلق بالشلل التشنجي، ولقد قررت أحد الدراسات المسحية واسعة النطاق أن حوالي ثلثي مرضي التصلب المتعدد تستفيد من العلاج بالإبر، فيما يتعلق بتحسن الآلام، ومشكلات الأمعاء والمرارة، والشلل

Devin Auricchio, New York College of Traditional Chinese Medicine, Mineola NY

يعتبر قياس النبضات جزءاً هاماً من عملية تشخيص العلاج الصيني التقليدي.

التشنجي، والضعف، والتناسق، والرعشة، واضطرابات النوم، وعلى الرغم من هذا فإن أفراد العينة قد قرروا زيادة مستويات شعورهم بالإرهاق والشلل التشنجي والدوخة (الدوار).

أضف إلي هذا أن هناك دراسات محدودة مصممة جيدا لدراسة جدوى العلاج بالإبر والعلاجات العشبية في علاج التصلب المتعدد، فنظراً لعدم كفاءة طرائق البحث الحديثة، وعدم تكامل ومناسبة وسائل التدخل العلاجية، فإن النتائج التي تتمخض عنها تلك الدراسات الطبية مازالت في حاجة إلي تفسيرها وشرحها بحذر.

ملاحظة المحرر: لا توجد دراسات تم تنفيذها بصورة جيدة لتقييم أمان وفعالية الأعشاب الصينية في التصلب المتعدد، حيث تحتوي بعض الأعشاب الصينية علي مكونات تنشيط واستثارة نشاط الجهاز المناعي، وبالتالي؛ فاعتماداً علي أسس نظرية؛ من الممكن أن تؤدي هذه الأعشاب إلي سوء حالة التصلب المتعدد أو إعاقة تأثيرات العلاجات المحددة للمرض.

فيتامين د والتصلب المتعدد

جودي بورتون، أستاذ مساعد، بقسم الأمراض العصبية الطبية، جامعة كالغاري، ألبرتا، كندا.

علي مدار عقود طويلة أدرك الجميع نمطاً جغرافيا متواصلا للتصلب المتعدد بمعدل انتشار ومخاطرة أعلي في الدول التي تبعد عن خد الاستواء في كلا الاتجاهين، فأشعة الشمس والتعرض للأشعة فوق البنفسجية ترتبط ارتباطاً عكسيا بمخاطر التصلب العصبي المتعدد ومستوي انتشاره، وربما يؤدي هذا إلي تفسير العلاقة بين خطوط العرض والتصلب المتعدد، لذا فيعتبر مصل هيدروكسي فيتامين د ٢٥، (OH)D ٢٥)، ومؤشرات فيتامين د في الدم نتاجاً مباشراً لتعرض الجلد والبشرة للأشعة فوق البنفسجية الناتجة عن الشمس (والتي تعتبر المصدر الرئيس لهذا الفيتامين)، كما أنها ترتبط ارتباطاً عكسياً أيضاً بمخاطر وانتشار التصلب العصبي المتعدد.

لا شك أن التعرض المفرط لأشعة الشمس أثناء مرحلة الطفولة يرتبط ارتباطا وثيقاً باحتمالية الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد في المستقبل القريب.

ونؤكد على أن مرضي التصلب العصبي المتعدد يعانون من انخفاض في مصل هيدروكسي فيتامين د (OH)D ٢٥) وعلي الرغم من أن تجنب التعرض لأشعة الشمس، والاستخدام المفرط لمنشطات الاستيرويد والسلوكيات الأخرى من الممكن أن تكون سبباً إلا أن العلاقة بين التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية وانحسار مخاطر مرض التصلب العصبي المتعدد تتميز بقوتها التي تفوق قوة العلاقة بين التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية وزيادة مخاطر سرطان الجلد، ولقد توصل الباحثون أيضاً إلي أن التعرض المفرط لأشعة الشمس في مرحلة الطفولة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانحسار إمكانية الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد في المستقبل

ولقد أظهرت الدراسات التي أجريت علي كل من فيتامين د والكالسيوم والنموذج الحيواني للتصلب العصبي المتعدد أنه في حالة إعطاء الحيوانات جرعة مسبقة من فيتامين د والكالسيوم قبل عملية حقنهم بمرض التصلب العصبي المتعدد فإنه ليس هناك دليلاً على حدوث هذا المرض، وأيضا في حالة القيام بتنفيذ هذا العلاج بعد حقن الحيوان بهذا المرض فإن الحيوان يستفيد أيضاً منه، وفي الدراسات المعملية ثبت أيضاً تأثير فيتامين د في تقليل العلامات الدموية في الحساسية المصاحبة للتصلب العصبي المتعدد.

تقترح الدراسات الأولية وجود علاقة حقيقية بين فيتامين د ومخاطر التصلب العصبي المتعدد ونشاطه.

ولقد أصبح واضحاً وضوحاً جلياً أن الأفراد الذين يعيشون في دول تبعد عن خط الاستواء يعانون من انخفاض (OH)D ٢٥) ولقد تم إجراء وتنفيذ العديد من الأبحاث لتحديد الجرعة المثلى من فيتامين د، وما هو مستوي الدم لفيتامين د الذي ينشط ويعزز الصحة الجيدة، والحماية من بعض الأمراض والتي من بينها التصلب العصبي المتعدد.

هذا وتجدر الإشارة إلي أن التوصيات الحالية توصي بتناول جرعات من فيتامين د تتراوح بين ٢٠٠-٤٠٠ وحدة عالمية في اليوم الواحد (IU/d) لدي السكان العاديين، علي الرغم من أن هذا يعتمد علي منع حدوث شلل الأطفال (ذلك المرض الذي يصيب الأطفال بسبب نقص فيتامين د أو الكالسيوم في الجسم، ولن تؤدي هذه الجرعات إلي إحداث تغييرات دالة وذات قيمة في مستويات (OH)D ٢٥) في الدم، ومع هذا فإن الدراسات الحديثة تقترح أنه ربما يحتاج الفرد إلي ٤٠٠٠ وحدة عالمية في اليوم الواحد بغرض الوصول إلي مستوي (OH)D ٢٥) من ١٠٠ جزيء نانو في كل لتر (nmol/L)، تلك القيمة التي ترتبط بانحسار مخاطر التصلب العصبي المتعدد في دراسة كبرى أجريت على أكثر من ٧ مليون حالة في الولايات المتحدة الأمريكية.

وفيما يتعلق بالتصلب العصبي المتعدد فقد أظهرت دراسات الملاحظة القليلة التي أجريت أن الانتكاسة تحدث بصورة متكررة في شهور فصل الشتاء، كما تحدث الآفات المطورة والمعدلة في MRI مما يقترح بأن نقص التعرض للأشعة فوق البنفسجية (فيتامين د) ربما يكون هو المسئول عن هذه الاكتشافات والنتائج.

ومؤخراً أظهرت دراسة كبرى تم إجراؤها علي مجموعة من الأطفال في الذين يواجهون هذا الحدث لأول مرة أن أولئك الذين يعانون من انخفاض مستويات فيتامين د هم أكثر الأفراد عرضة للتحول إلي مرض التصلب العصبي المتعدد أكثر من أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين د،

ولكن ما زال هناك سؤال يطرح نفسه، ألا وهو ما هي جرعات فيتامين د، وما هو مستوي الدم الخاص بـ (OH)D ٢٥) والذي إما سيمنع حدوث مرض التصلب العصبي المتعدد أو يفيد أولئك الذين يعانون من هذا المرض فعلياً، وعلى الرغم من الدلائل التي تبرز العلاقة بين فيتامين د والمخاطر الخاصة بمرض التصلب العصبي المتعدد وبالنشاط المناعي، إلا أنه ما يحدد الجرعة المناسبة ما يزال غير أكيد، وعلاوة على ذلك، فإن الجرعة التي تتم دراستها والتوصية بها ربما تختلف اعتماداً على الهدف المنشود (ألا وهو إما الوقاية من مرض التصلب العصبي المتعدد أو علاجه في مقابل تطوير وتحسين صحة العظام).

أضف إلي ذلك أنه علي الرغم من استيعاب الجميع أن تناول جرعات من فيتامين د زائدة عن الجرعات التي تمت التوصية بها يؤدي إلي آثار جانبية ضارة؛ إلا أن مصل هيدروكسي فيتامين د (OH)D ٢٥) الذي يتم الحصول عليه من التعرض لأشعة الشمس يصل إلى ٢٢٠ nmol/ كل لتر دون تسجيل أدني قدر من التفاوت، ولكن لم تسجل تقارير الحالات والمحاولات العلاجية والتي تناول أفراد العينة فيها ما بين ١٠,٠٠٠ و ٤٠,٠٠٠ IU/d أي دلائل على وجود آثار جانبية، وفي حالة ما إذا حدثت تلك الآثار الجانبية بسبب تناول جرعات زائدة من فيتامين د، فإنها تتصل اتصالا مباشراً بإمكانية ارتفاع مستوي الكالسيوم في الدم، والذي قد يتسبب في حدوث أعراض تتراوح بين الإرهاق والأزمة القلبية والشلل والغيبوبة.

وخلاصة القول في ذلك أنه قد تمت دراسة الدور الممكن للأشعة نصف قرن على الأرجح، مع التركيز على أن الدراسات والتجارب الطبية الأولية قد اقترحت وجود علاقة حقيقية بين فيتامين د، ومخاطر التصلب العصبي المتعدد، ونشاط التصلب العصبي المتعدد، وإن تمكنا من تحديد الجرعات المناسبة ومستوي الدم الذي يساعد على تحسين والوقاية من مرض التصلب العصبي المتعدد، فغنه من الممكن بذلك أن نكون قد قدمنا خياراً فموياً للأفراد المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، وأولئك الذين هم معرضون لمخاطر الإصابة به.

جرعات النالتيكسون المنخفضة والتصلب المتعدد

دكتور مايرا جيروني، مؤسسة مستر كارلو جنوتشي ومستشفي سان رفائيل، ميلان، مركز مونزا التشخيصي للتحاليل، إيطاليا.

يسبب النالتريكسون، والذي يعتبر مضاداً للمسكنات، حائط صد صناعي لمستقبلات مادة الإندورفين والأفيون في المخ، فيتم اللجوء إلي تناول الجرعة الطبيعية وهي من ٥٠ إلي ١٠٠ ميلليجرام يومياً لاستخدامها لمعالجة إدمان المخدرات، وتعمل من خلال الإبقاء على حائط الصد هذا لفترة طويلة، والعمل علي منع شعور الفرد بأي سعادة أو سرور عند تعاطي المخدرات مثل الهيروين أو الكحوليات.

وجدير بالذكر أن نؤكد على أن جرعات النالتروكسين المنخفضة تشير إلي استخدام النالتروكسين من خلال حدوث بعض التجاوزات في الجرعات الطبيعية، ومن المفترض أن جرعات النالتروكسين المنخفضة (من ٣ ملجم إلي ٥ ملجم) تعمل علي إعاقة مستقبلات مادة الإندورفين لعدة ساعات قليلة، من هنا نشير إلي النظرية التي تنص علي أنه مع مرور الوقت ؛ لن تتوافر لدى مادة الإندورفين القدرة علي الالتصاق بالمستقبلات ويعمل الجسم على تعويض ذلك من خلال فرز المزيد منها، وفور أن تتأيض جرعات النالتروكسين المنخفضة، تصل كمية الإندورفين في الجسم إلي المستوي المضاهي للمستوي العام للشخص الصحيح، من هنا نؤكد على أن العلاقة بين الإندورفين وانتظام الجهاز المناعي ليست واضحة.

وفيما يتعلق بالراحة من الإعراض، تم افتراض أن الإندورفين يساهم في تقليل الحساسية ومن الممكن أن يؤدي إلي تقليل الإحساس بالشعور السيئ الناتج عن الإرهاق أو الألم أو الاكتئاب، وبوضع ذلك الأمر في الاعتبار نؤكد علي أن جرعات النالتروكسين المنخفضة قد يكون لها تأثيراً على بعض الأعراض المصاحبة لهذا المرض.

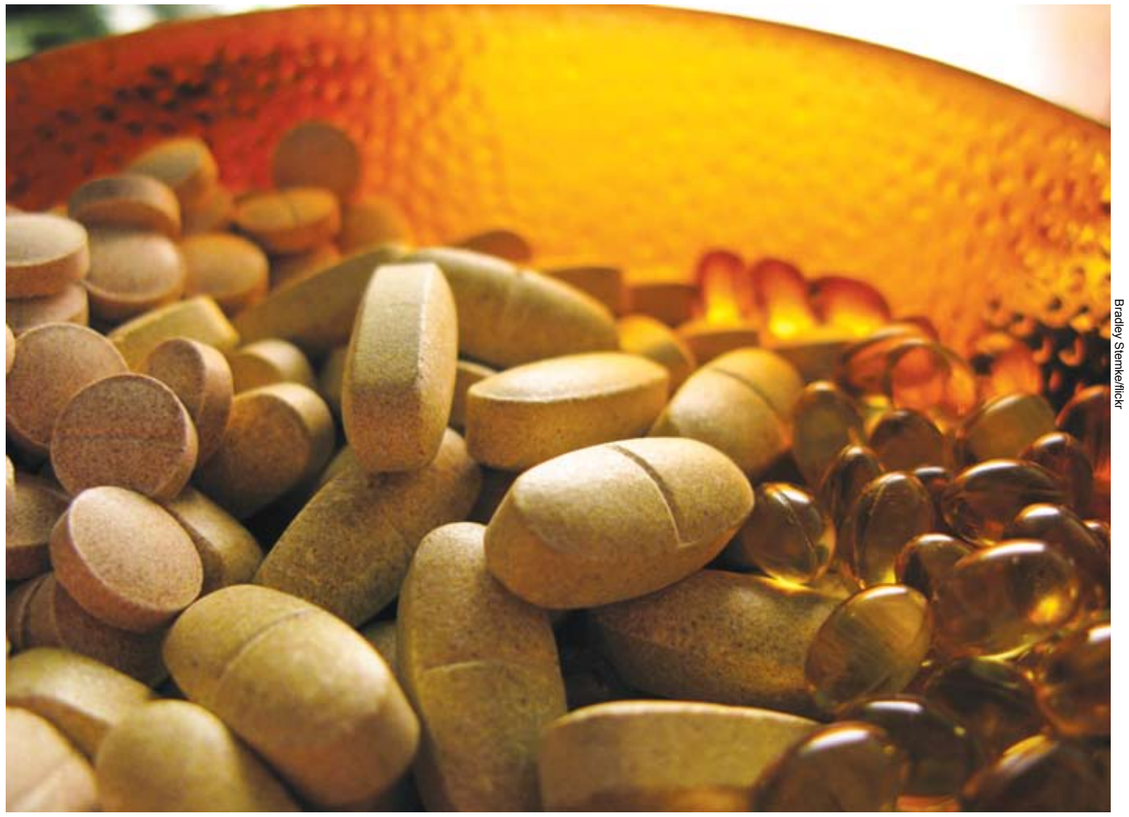
جرعات النالتروكسين المنخفضة والتصلب العصبي المتعدد

هناك المزيد من الجدل الثائر في مجتمع التصلب العصبي المتعدد بخصوص العلاج باستخدام جرعات النالتروكسين المنخفضة، بيد أن معظم هذا الجدل الدائر متناقضاً ومحيراً، فهناك تقارير قصصية واسعة النطاق تدعي أن جرعات النالتروكسين المنخفضة تتميز بالفعالية في علاج أعراض التصلب العصبي المتعدد، وإبطاء وتقليل الفترة الزمنية لاستمرار هذا المرض من ناحية، ومن ناحية أخرى هناك تقارير أخري تبرز أن جرعات النالتروكسين المنخفضة تتميز بالفعالية في علاج أمراض المناعة مثل مرض كرون، ومرض الذئبة الجلدي، والتهاب المفاصل، ومرض الفيبروميالغيا.

دراسات حول جرعات النالتروكسين المنخفضة في التصلب العصبي المتعدد

وفي دراسة أجريت علي فئران مصابة بمرض التهاب الدماغ والنخاع الذاتية التجريبية، ونموذج حيوان مصاب بالتصلب العصبي المتعدد، تم التوصل إلي أن جرعات النالتروكسين المنخفضة قد أدت إلي خفض مستويات الحساسية في الجهاز العصبي، وخفض مستوي حدة المرض، بالإضافة إلي خفض مستوي نشاط الخلايا المناعية، وفي الوقت ذاته هناك دراسة أخرى أجريت علي ثمانين فرداً يعانون من التصلب العصبي المتعدد المتحول والمتقدم، وبينما لم يظهر تأثير جرعات النالتروكسين المنخفضة في تحسين الوظائف الفيزيائية في هذه الدراسة إلا أنها أظهرت في الوقت ذاته وجود تطورات وتحسينات في (ذات دلالة إحصائية) بعض النواحي الأخرى لجودة الحياة مثل الصحة الذهنية والألم والتقرير الذاتي للوظائف الذهنية.

وأثناء تنفيذ فعاليات الدراسة الثالثة تمت معالجة أربعين فردا يعانون من التصلب العصبي الرئيسي التطوري باستخدام جرعات النالتروكسين المنخفضة علي مدار ستة أشهر أثناء فترة تنفيذ الدراسة الثانية، حيث قامت دراسات المرحلة الثانية بتقييم مدى أمان وسماح العقار، ولقد تم إعطاء أفراد العينة ٤ ملجم من جرعات النالتروكسين المنخفضة كل يوم، وعلى الرغم من أنه لم تكن الدراسة مصممة لتقييم معدلات الكفاءة؛ إلا أنه ثبت وجود تأثير له على الشلل التشنجي، حيث ثبت أن حوالي ثلث أفراد العينة قد أقروا أن مستوي شعورهم بالألم قد ساء، وثبت لدى شخص واحد تطور مراحل الإعاقة العصبية.



Bradley Stemkeflickr

ولقد أظهرت الدراسة وجود زيادة في معدلات بيتا الإندورفين، والتي تعتبر أهم مكونات الأوبيود ذاتية النمو في الخلايا العصبية للجهاز العصبي المركزي والخلايا السطحية للجهاز المناعي، ولقد كانت الزيادة في معدلات بيتا- الإندورفين موجودة بشكل ملحوظ علي مدار ثلاث أشهر قبل بداية العلاج، وما زالت ظاهرة

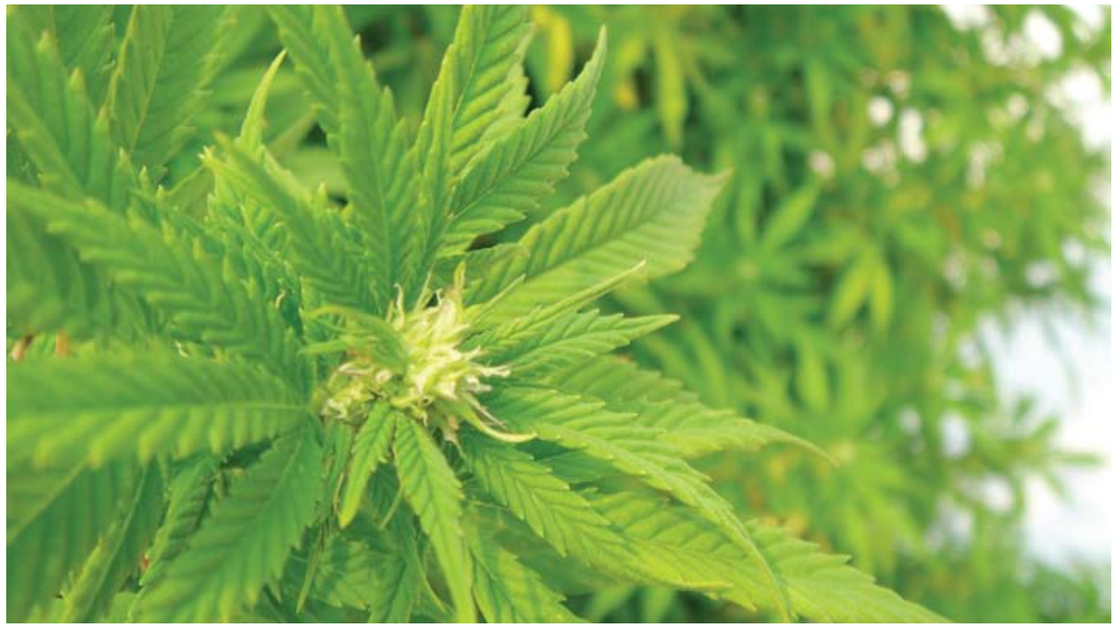
هناك المزيد من الجدل الثائر في مجتمع التصلب العصبي المتعدد بخصوص العلاج باستخدام جرعات النالتروكسين المنخفضة، بيد أن معظم هذا الجدل الدائر متناقضاً ومحيراً،

علي مدار شهر واحد قبل توقف أفراد العينة عن تلقي العلاج، من هنا نؤكد على أن جرعات النالتروكسين المنخفضة قد أصبحت خارج قائمة العلاج حاليا نظراً لأنها لم تثبت جدواها في تحسن حالات التصلب العصبي المتعدد، وما زال غير متاح حتى الآن أي بيانات دقيقة عن أمان جرعات النالتروكسين المنخفضة في علاج التصلب العصبي المتعدد، ونحن على يقين من أنه قد أثبتت التقارير وجود بعض الآثار الجانبية البسيطة لتناول جرعات منخفضة من النالتروكسين، وذلك على الرغم من الأمل المشرق الذي كان لدى بعض أفراد العينة في بداية العلاج، وربما تكون جرعات النالتروكسين المنخفضة مرتبطة بالشذوذ الخفيف في مادة الكولسترول، وتعداد كرات الدم، والوظائف الكبدية، فمن الممكن أن تتسبب في حدوث اضطرابات وهياج لدى بعض الأفراد، لذا تعين أن لا يتم جمع جرعات النالتروكسين المنخفضة مع أي أدوية معتمدة على المواد الأفيونية مثل الأدوية المخدة والمخدرة للألم والتي تضم عقارات الأوكسيكودون، والهيدروكودون، والكودين.

وجدير بالذكر أن نشير إلي أنه قبل البد في العلاج باستخدام جرعات النالتروكسين المنخفضة يتعين أن يتم تنفيذ تقييم شامل للمريض، حيث يشتمل ذلك التقييم على إجراء فحص عصبي وتقييم لمعدلات الشلل التشنجي، والألم، والإرهاق، والاكتئاب، وفي الوقت ذاته القيام بإجراء تحليلات بول وتحليلات كيميائية حيوية شاملة، ويتعين أن يتم تنفيذ تلك التقييمات أيضا من فترة لأخرى أثناء مراحل العلاج،

ولا يتوافر لدينا حالياً دليلاً لتفوق جرعات النالتروكسين المنخفضة على العلاجات التقليدية للتصلب العصبي المتعدد، فمن الممكن أن تكون جرعات النالتروكسين المنخفضة فعالة في كونها عاملاً وقائياً للأعصاب والأعراض المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد على الرغم من الحاجة إلي إجراء محاولات عشوائية وعلاجية وهمية

نبات القنب (الحشيش المخدر) والتصلب المتعدد



Adam Ross/flickr

ريتشارد هوسكينج، وجون زاجيسيك، مجموعة الأبحاث العصبية الطبية، مدرسة المقاطعة الطبية، بلاي ماوث، المملكة المتحدة.

لقد جذبت حبة نبات الحشيش (المخدر) اهتمام المتخصصين في مجال العلاج علي مدار التاريخ، حيث تعود الأبحاث الحالية التي أجريت على نبات القنب (الحشيش) إلي الستينات من القرن العشرين (١٩٦٠)، عندما اكتشف العالم الإسرائيلي روفائيل ماخولام الجزيئات الفعالة لهذا النبات والتي أطلق عليها أشباه القنب، ولقد أدى هذا إلي اكتشاف جهاز القنب الخاص بالجسم ذاته، والذي يمثل أهمية كبرى لدى العديد من أعضاء الجسم بالإضافة إلي المخ.

ولقد أظهر مصابي التصلب العصبي المتعدد تحسناً في أعراض التصلب العصبي المتعدد بعد استخدام مادة القنب (الحشيش)، وفي تلك اللحظة سنورد وصفاً للخلفية العلمية، والمحاولات الطبية، والمخاطر المحتملة والقضايا والاعتبارات القانونية المرتبطة باستخدام نبات الحشيش في علاج التصلب العصبي المتعدد.

الخلفية العلمية

يطلق على نبات القنب العديد من المسميات: فعلي سبيل المثال يصف لفظ الماريجوانا (القنب الهندي) الأوراق الجافة، بينما يستخدم لفظ الحشيش لوصف كتل الحشيش المعالجة بمادة الراتينج الصمغية، ويحتوي نبات القنب على ما يزيد على ٦٠ شبها من أشباه الحشيش (CB) كل له سماته ونشاطه البيولوجي المختلف، فيعتبر نبات القنب المائي الرباعي (THC) هو نبات شبه القنب النفسي، والذي تكونت منه أشباه القنب الصناعية، وحتى الآن تم اكتشاف نوعين محددين من مستقبلات أشباه القنب، ومن المثير للدهشة أن أول مستقبل من هذه المستقبلات يتميز بأنه أشهر المستقبلات كافة داخل الجهاز العصبي. وأن أعلى رقم من مستقبلات أشباه القنب يحدث في قطاعات المخ المرتبطة بالتفكير والذاكرة والحركة والتناسق، ولا شك أن هذا يفسر لماذا يواجه مستخدمو نبات القنب صعوبة خاصة في هذه المجالات، ولقد تم اكتشاف مستقبل أشباه القنب الثاني في الخلايا الخاصة بالجهاز المناعي، وتجدر الإشارة إلي أن التجارب الحيوانية قد أبرزت أهمية أشباه القنب في العديد من عمليات الأمراض التي ترتبط بمرض التصلب العصبي المتعدد، وعلى وجه الخصوص أظهرت الدراسات التي أجريت على التصلب العصبي المتعدد بعد موت أنسجة المخ أن العديد من أنواع الخلايا ترتبط بالتعبير عن مستقبلات أشباه القنب، وما زال العمل جارياً لمحاولة تحديد الهدف الخاص بها.

المحاولات الطبية

لقد أدى الأمل الذي لاح في الأفق حول جدوى نبات القنب في علاج التصلب العصي المتعدد إلي العديد من المحاولات الطبية المتنوعة، ومع ذلك؛ فمن الصعب تقييم ردود الأفعال تجاه العلاج لدى مرضي التصلب المتعدد، كما تتطلب الدراسات الموثوق بها عدداً كبيراً من أفراد العينة مع التخطيط الفعال والحذر، هذا ويسبب نبات النشاط النفسي لنبات القنب الرباعي المائي العديد من المضاعفات الخطيرة، وبغض النظر عن هذا فقد كانت النتائج مشجعة وخصوصاً فيما يتعلق بالألم وتصلب العضلات، واضطرابات المرارة.

فلاشك أن الألم يعتبر من السمات الأساسية المرتبطة بالتصلب العصبي المتعدد، حيث أظهرت الدراسات الحيوانية أن مستقبلات أشباه القنب تمثل أهمية كبرى في التحكم في الألم، كما أكدت العديد من المحاولات الطبية أن العلاجات المعتمدة على نبات القنب تساهم في تخفيف الألم العصبي المصاحب لمرض التصلب العصبي المتعدد، كما أظهرت دراسات المسح التي تم إجراؤها على مصابي التصلب العصبي المتعدد الذين يدخنون الحشيش تحسن مستويات تصلب العضلات (الشلل التشنجي) لديهم، كما أظهرت الدراسات الحيوانية أيضاً أن تفعيل مستقبلات أشباه القنب تعتبر رئيسة في ذلك، ولقد تم تطبيق دراسة على أشباه القنب لدى مصابي التصلب المتعدد علي حوالي ٦٠٠ فرد من أفراد العينة على مدار خمسة عشر أسبوعاً وأكدت الدراسة على وجود تحسينات في مستويات الشلل التشنجي ذاتية التقرير، ومستويات الألم، كما سجلت النتائج وجود انخفاض ملحوظ في الشلل التشنجي الطبي بعد مرور اثني عشر شهرا من العلاج.

كما تضمنت البيانات الحيوانية أن تنشيط الخلايا المناعية لمستقبلات أشباه القنب يؤدي إلي تأثيرات مضادة للحساسية والتي ربما تخفض من مستوي تقدم وتطور المرض، كما أظهرت دراسة المتابعة الحفاظ على مستويات القدرة على السير والتي سيتم تقييمها فيما بعد، وفي النهاية نؤكد على أن هناك بعض الدراسات التي تقترح أن مستخلصات نبات القنب تؤدي إلي تقليل مستويات التوقف الوظيفي للمرارة من خلال تنشيط مستقبلات أشباه القنب.

تجهيزات نبات القنب

ليس معروفاً ما إذا كانت أشباه القنب (سواء نباتية أو صناعية، منفردة أو مجتمعة) تعتبر فعالة لدى مصابي التصلب العصبي المتعدد أم لا، بيد أن الأهم هنا أن نشير إلي أن نشاط أشباه القنب النباتية تتغير من خلال وسائل إعداد العقاقير، فعلي سبيل المثال، من الممكن أن تتسبب الحرارة (الناتجة عن التدخين مثلا) في تدمير الخصائص المضادة للحساسية، حيث يؤدي تأيض (مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما) الكبد إلي تقليل نشاط المخدر، بيد أنه يتم تجاوزه بالرش الفموي والذي يسمح بامتصاص مجري الدم المباشر، وهناك مستخلص طبي معتمد على القنب يطلق عليه ساتيفكس Sativex® والذي يحتوي على بنات القنب المائي الرباعي والكانابيدول، مرخص به في كندا ويستخدم لعلاج الألم العصبي المتصل بمرض التصلب العصبي المتعدد، ومن الممكن أن يوصي به في المملكة المتحدة اعتماداً علي حالة المريض الذي يخضع للعلاج، ويخضع هذا العقار حالياً للعديد من الاختبارات قبل الحصول على الترخيص التام للاستخدام من قبل حكومة المملكة المتحدة، وهناك مستخلص طبي آخر يعتمد على القنب يطلق عليه كانادور Cannador® والذي ثبتت جدواه في المساعدة على التغلب علي أعراض التصلب العصبي المتعدد وفقاً لمحاولات تمت في المملكة المتحدة.

المخاطر والآثار الجانبية

يتوقف النشاط العصبي نسبياً على كمية نبات القنب المائي الرباعي التي تحتويها كل مستحضر من مستحضرات القنب، فالأفراد المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الذين يتعاطون أشباه القنب قد عانوا من آثار جانبية متوسطة، بينما أولئك الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اكتئاب ربما يعانون من آثار جانبية أكثر خطراً، كما أن تدخين القنب يزيد بسرعة من تركيز نبات القنب المائي الرباعي في الدم، والذي ينخفض بعد ذلك بسرعة بسبب عملية التأيض وتوزيع الدهون في الجسم، ويؤدي هذا إلي الحد من نشاط المخدر ومن أي أثر نفسي عصبي ناتج عنه، كما أن تدخين القنب من الممكن أن يحمل في داخله نفس المخاطر على الرئة كالتي يحملها تدخين التبغ، ومع ذلك فإن تناول القنب يسبب في ارتفاع مستويات القنب المائي الرباعي ببطء وإطالة فترة التأثيرات النفسية وإبقاءها على ارتفاع ملحوظ، ومن الممكن أن يتم تتبع أثر القنب المائي الرباعي في اختبارات البول للمخدرات على فترات طويلة بعد الاستخدام.

وتجدر الإشارة إلي أنه لم يتم تسجيل أي حالات وفاة بسبب زيادة جرعات تعاطي القنب، ومع ذلك؛ فإن الإعاقة الذهنية تعني أنه يجب أن يتم الحد من استخدام القنب أثناء تنفيذ العمليات الأشد خطراً (مثل القيادة)، وتجدر الإشارة إلي أن مخاطر الاضطرابات النفسية طويلة الأجل تعتبر محيرة ومتناقضة، بيد أن المراهقين والمستخدمين المزمنين من الممكن أن يكونوا معرضين لتلك المخاطر، لذا من الممكن أن يتم حدوث أعراض الانسحاب.

وهناك المزيد من الجدل الثائر حول تصنيف القنب كعقار محرم، حيث أنه يعتبر غير قانوني في العديد من الأماكن حول العالم، لذا كان من المهم معرفة القوانين في نطاق السلطة القضائية.

الخاتمة

هناك العديد من الأبحاث المستقبلية التي ستوضح دور القنب في التصلب العصبي المتعدد، ومن الممكن أن يساهم تطوير العقار في تقليل الآثار النفسية الجانبية المرتبطة بتعاطيه، حيث تدعم الدلائل الحالية علاج أشباه القنب للآلام المتصلة بالتصلب العصبي المتعدد، والشلل التشنجي، واضطرابات المرارة.

وربما يتمثل واحداً من أهم مجالات البحث في تحديد ما إذا كانت أشباه القنب ستبطئ من فترات المرض الحالية لتطور التصلب العصبي المتعدد، وعموماً فإن المستقبل ما زال مشرقاً أمام الجزيئات التي تحدث بصفة طبيعية والتي كانت تستخدم في الطب منذ قديم الأزل.

ملاحظة المحرر: يعتبر القنب من النباتات المحرمة في بعض الدول، حيث أن حوزة أو استخدام القنب يؤدي إلي عقوبات خطيرة.

MS *in focus* الإصدار الخامس عشر ٢٠١٠

اليوجا والعلاجات البدنية الذهنية الأخرى والتصلب المتعدد

إيف إل كلين، طبيب أمراض عصبية مقيم، وباري إس أوكين، أستاذ الأمراض العصبية والعلوم العصبية السلوكية، جامعة أوريجون للصحة والعلوم، بورتلاند، أوريجون، الولايات المتحدة الأمريكية.

تعتبر العلاجات البدنية والذهنية ممارسات تركز على العلاقة بين الإدراك والسلوك والبدن، حيث أنهم يكونون شكل الممارسات البدنية للعلاجات البديلة والمكملة، وتعتبر الراحة من أهم مكونات العلاجات البدنية الذهنية.

فكما أن الضغوط النفسية تلعب دوراً في عمليات المرض فإن العلاجات البدنية الذهنية ربما تكون ذات جدوى في علاج هذه الأمراض، فتشتمل العلاجات البدنية الذهنية بعض الممارسات مثل اليوجا والتنويم المغناطيسي، التأمل، التغذية الرجعية الحيوية، تاي تشي، التصوير البصري والكيغونغ.

فاليوجا تعتبر ممارسة ذهنية وبدنية تشتمل علي مكونات كلا من التأمل والذي يشتمل على الإدراك وأساليب التنفس، والنشاط البدني أو المواقف البدنية، وتجدر الإشارة إلي أن هناك العديد من الأنواع لليوجا.

وقد أظهرت الأبحاث أن الضغوط النفسية ربما يكون لها تأثيراً على الجهاز المناعي واحتمالية الوقوع فريسة للمرض، وبالإضافة إلي ذلك فإن العلاجات البدنية الذهنية ترتبط بالتغيرات والتبديلات في المخ والوظائف المناعية في الأمراض والتي تشتمل على التصلب العصبي المتعدد، وبالتالي؛ فإنه من المنطقي أن نشكك في أن الممارسات الخاصة بتقليل الضغوط مثل اليوجا والتدخلات البدنية الذهنية الأخرى من الممكن أن تكون ذات جدوى في علاج أمراض ضبط المناعة مثل التصلب العصبي المتعدد، ومع ذلك فإن يوجا البيكرام؛ وهو نوع اليوجا الذي تتم ممارسته في درجات الحرارة المرتفعة من الممكن أن يؤدي إلي تفاقم التصلب العصبي المتعدد، ويرتكز المدخل الخاص بالمقترحات السابقة في الحاجة إلي دراسة التأثير المباشر لليوجا والعلاجات البدنية الذهنية الأخرى على التصلب العصبي المتعدد.

وعلى الرغم من هذا الأساس المنطقي؛ إلا أن هناك عددا محدوداً من الدراسات التي تفحص التأثير المباشر للعلاج البدني الذهني على مصابي التصلب العصبي المتعدد، ولقد توصلت الدراسة غير العشوائية وغير التحكمية التي أجريت على تسعة عشر فرداً مصاباً بالتصلب العصبي المتعدد يخضعون لبرنامج التاي تشي الذي تم تطبيقه على مدار الثمانية أسابيع التالية، إلي أن أفراد العينة قد حدثت لهم تطورات في سرعة السير والمرونة والطاقة والصحة الذهنية، وهناك دراسة أخرى غير عشوائية ولكنها تحكمية قد قامت بفحص تأثير فترة جدوى وعقلانية الحركة على التصلب العصبي المتعدد، ولقد توصلت تلك الدراسة إلي أن الأفراد الذين يشاركون في تلك الحركة العقلانية قد سجلوا تحسناً في الحركة فيما يتعلق بالعديد من الأعراض كما هو الحال في معدلات توازنهم مقارنة بالضوابط والتحكمات، وفي الوقت ذاته توصلت دراسة أخرى أجريت على مجموعة عشوائية من ٦٩ فرد مصاب بالتصلب العصبي المتعدد أن ممارسة اليوجا أو التدريبات الرياضية على الدراجة المتحركة لمدة ستة أشهر ترتبط ارتباطا كبيرا بالتطورات في مستوي الطاقة والإرهاق مقارنة بمجموعات التحكم قيد قائمة الانتظار.

من هنا نؤكد على ان العديد من مصابي التصلب المتعدد ربما يعانون من الألم أو الصداع المزمن، فعلى الرغم من عدم دراستها بصفة أكثر تحديداً لدى المصابين بالتصلب العصبي المتعدد؛ إلا أن برنامج التأمل الذهني الذي يستمر على مدار عشر أسابيع يرتبط بدرجات التحسن في الألم لدى مصابي التصلب العصبي المتعدد الذين يعانون

من الآلام المزمنة، فهناك أيضاً دليلاً يقترح أن أساليب الراحة، والتنويم المغناطيسي، والتغذية الرجعية الحيوية ربما تكون ذات فعالية في علاج الآلام المزمنة، كما أظهرت المحاولات التي أجريت على الصداع المزمن أن التدريب على الراحة والتغذية الرجعية الحيوية والتاي تشي ترتبط بالتطورات والتحسينات، فيتميز كلا من العلاج بالراحة والتغذية الرجعية الحيوية الحرارية بوجود مستوي كبير من الأدلة على منع وعلاج الصداع النصفي صادرة عن الأكاديمية الأمريكية للعلاج العصبي.

وعموماً فإن العلاجات البدنية لذهنية ترتبط بالمخاطر الانفعالية والبدنية والتكلفة المنخفضة، وبالتالي فإن هذه العلاجات تعتبر عامة، وليست مكلفة ومدعمة بالعديد من الدلائل الواعدة بالرغم من كونها بدائية.

الكفاءة الذهنية: وهي عبارة عن تطوير القدرة على توجيه مزيد من اهتمام الفرد من لحظة لأخرى، بما يدور في ذهن الفرد، وبدنه وحياته، والقيام بكل هذا بدون حكم أو قضاء.

وتشير التغذية الرجعية الحيوية إلي العملية التي تشتمل على قياس الوظائف البدنية مثل ضغط الدم، ومعدل الصحة، ودرجة حرارة الجلد، ونشاط غدة العرق، وتصلب العضلات، والتصريح بالمعلومات للفرد في الوقت المناسب.

ويؤدي هذا إلي رفع مستويات إدراك الفرد وبالتالي إمكانية التحكم الشعوري بهذه الوظائف.

العلاج بالموسيقي والتصلب العصبي المتعدد

كونسيتا إم توماينو، D.A. MT-BC, LCAT المدير التنفيذي، لمعهد الوظائف العصبية والموسيقي، ونائب المدير الأول، خدمات العلاج بالموسيقي، أسرة أبراهام بيث للخدمات الصحية، نيويورك، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

Jamie Wilso/ Stockxpert

وتجدر الإشارة إلي أنه بالنسبة للبعض تعتبر الموسيقي جزءاً كبيراً من حياتنا التي نتناسى احتمال جدواها كعلاج، حيث أن الموسيقي تؤثر علينا بعدة طرق، فمن الممكن أن تساعدنا علي الراحة، وسرد الذكريات والتي تزيد من شعورنا بالتحسن، ونظراً لأن الموسيقي تؤثر على المخ على مستويات عدة، فإنه من الممكن أن يتم استخدامها لتخفيف أو المساعدة في تحسين بعض الظروف والأحوال الذهنية والنفسية والبدنية، فالموسيقي لن يتم تشغيلها على قطاع محدد من المخ، ولكن يتم تشغيلها علي العديد من المناطق، مما يقترح احتمالية استخدامها كأحد التطبيقات العلاجية المتعددة.

ما هو مفهوم العلاج بالموسيقي؟

يعرف العلاج بالموسيقي بأنه الاستخدام النظامي للموسيقي أثناء تطوير العلاقة بين المتخصص المحترف في الموسيقي، والفرد الذي بصدد إعادة والحفاظ على أو تحسين الوظائف العصبية أو النفسية أو الوجدانية أو البدنية، فليست فقط الأغاني هي التي يتم استخدامها بل يتم استخدام العديد من المكونات الأخرى للموسيقي مثل نغمة خاصة، أو تكرار الصوت، أو أشكال محددة من النغمات أو الإيقاعات، والانسجام، واللحن بصورة مستقلة ومنفصلة لتوفير التأثير العلاجي الطبي، وسوف يعمل المتخصص في الموسيقي مع الفرد قيد العلاج لاستكشاف الأنواع المتعددة للموسيقي أو المشاركة بفعالية معهم في الارتجال لتقييم كيف تسهم الموسيقي في تعزيز وتضعيف التأثيرات والنتائج العلاجية لها على الفرد.

كيف تساعد الموسيقي مصابي التصلب العصبي المتعدد؟

تشير الأبحاث في العلاج بالموسيقي إلي أن للموسيقي تأثيراً إيجابياً على العديد من المشكلات التي يواجهها مصابي التصلب المتعدد وبالأخص المشكلات النفسية من المساعدة في إدارة الضغوط إلي تقليل الآلام والشلل التشنجي؛ فعلى سبيل المثال؛ من الممكن أن يتم استخدام إيقاع الموسيقي للمساعدة في تحقيق التوازن والتناسق لدى المصابين، حيث يمكن للإيقاع أن يثير الحافز داخل الفرد للحركة أو المساعدة في الحفاظ على الحافز لديه لزيادة النشاط البدني، حيث أن الأفراد الذين يستمعون إلي الموسيقي أثناء السير أو ممارسة التمارين الرياضية يشعرون أن حركاتهم باتت دقيقة، ومرتبة،

وتجدر الإشارة إلي أن المعالج بالموسيقي يقوم باستكشاف الأنماط الإيقاعية المتنوعة أو أنماط الموسيقي مع المرضي بغرض تحديد أي الأنماط التي ستساعد على السير والتوازن والحركة بوجه عام، فمصابي التصلب العصبي المتعدد قد قرروا أنه من خلال التركيز مع الإيقاع ومحاولة الشعور بالنبضات يمكنهم السير أو أداء المهام المتتابعة بصورة أفضل، كما أن النشاط البدني والتركيز المتزايد من الممكن أيضاً أن يشجع أولئك الذين لديهم قصوراً في الوظائف من خلال الإيقاع العلاجي والفعاليات المعتمدة على اللحن والتي تسمح بردود الأفعال والاستجابات العفوية

كما تجدر الإشارة إلي أن العلاج بالموسيقي من الممكن أن يساعد أيضاً مع المشكلات المتعلقة با كما أن إعلانات المذياع والتلفاز من الممكن أن تستخدم أناشيد موسيقية لمساعدة المستمعين على تذكر أرقام التليفونات والعناوين، بالإضافة إلي أن المعالج بالموسيقي من الممكن أن يساهم في صنع أداة موسيقية لمساعدة المريض على تذكر الأسماء وأرقام التليفونات والعناوين. وأما بالنسبة لمشكلات الذاكرة طويلة الأجل، فإن الموسيقي ذات الأهمية الشخصية من الممكن أن تساهم في استثارة المشاعر وارتباطاتها بالأحداث الماضية، ففي العلاج بالموسيقي من الممكن أن يساعد استخدام الموسيقي المألوفة في تحسين التركيز وذاكرة الإدراك، وزيادة الكفاءة اللفظية، وتقليل القلق، وتوفير التحسينات الأخرى في جودة الحياة،

فيعاني بعض مصابي التصلب المتعدد من ضعف الصوت (نعومة الصوت) أو الرتة (مشكلة سرعة الكلام) مما يزيد من صعوبة التواصل اللفظي، فلا شك أن غناء كلمات أغنية من الممكن أن يحسن من دعم التنفس المطلوب للكلام المسموع، كما هو الحال مع المشكلات الزمنية والكلامية المطلوبة لوضوح الكلام، وسوف يعمل المعالج بالموسيقي مع الفرد المصاب لتشجيعه على الغناء الإيقاعي، أو توفير التدريبات الصوتية التي ربنا تساعده في تحسين الكلام.

كما أن العلاج بالموسيقي سوف يساعد أيضاً على تحسين المشكلات النفسية، والتي تشتمل على الاكتئاب والقلق، وسوف يقوم المعالج بالموسيقي بتشجيع الفرد على التعبير من خلال الموسيقي المؤلفة أو المرتجلة التي تركز على مشكلات خاصة، وربما يقوم الفرد بالتعبير لفظياً أو غير لفظي، بالموسيقي، أو برد فعل انفعالي والذي سيسمح له بالتكيف مع مشاعره المتصلة بالماضي، أو بتقديم القضايا مثل الجرح الحالي، أو المرض، أو فقدان الوظيفة أو الاستقلالية، كما أنه قد تم تطبيق العلاج بالموسيقي لمساعدة الأفراد على التعبير عن مخاوفهم والتعامل معها، والقلق، والعقبات الذهنية والمقاومات مما يمكنهم من إعادة المسك بزمام القدرة والتحكم في صحتهم الشخصية وجودة حياتهم، لذا فإن المشاركة في مجموعات العلاج بالموسيقي والتي تشتمل على الفرق الإيقاعية، والرقص، والمجموعات الحركية، قد تساهم في إحداث مخرج للتعبير عن النفس والعلاقات القريبة من الآخرين، وبالتالي فإن العلاج الفعال بالموسيقي ربما يساهم في تعزيز الصحة البدنية والانفعالية والرفاهية.

ونظراً لأن بعض أعراض التصلب العصبي المتعدد قد تسوء حالتها مع الضغوط، فإنه من الممكن أن يكون من المفيد اكتشاف الأدوات التي تساعد على إدارة الضغوط والراحة، حيث أظهر البحث أن الاستماع للموسيقي السارة ربما يؤدي إلي رفع مستويات المستقبلات العصبية المعينة مما يؤدي إلي تعزيز الحالة المزاجية وتقليل مستويات عدم الراحة أو الألم، فالموسيقي تساعد في تطوير مستويات الراحة من خلال العلاقات التي يدين بها الفرد للموسيقي كما هو الحال مع آثارها البدنية الهادئة، ويمكن للمعالج بالموسيقي العمل مع المعالج النفسي لصنع بيئة موسيقية أو مشاركة الفرد في التجارب الموسيقية والتي قد تساعد الفرد على الفهم الجيد للضغوط والقضايا الانفعالية التي تؤثر على حالتهم المزاجية، ومن الممكن أن يتم تسهيل وتيسير الأساليب المشابهة للتدريبات علي الراحة المستخدمة في العلاج بالتأمل واليوجا من خلال الموسيقي بواسطة تلقين التنفس البطيء.

وبالإضافة إلي العلاج بالموسيقي هناك العديد من العلاجات الأخرى المعتمدة على الصوت والتي من الممكن أن تكون مفيدة وذات جدوى، فعلى سبيل المثال تعتبر الصوتيات الفيزيائية هي استخدام الترددات الصوتية المحددة لإحداث اهتزازات تعاطفية تأثيرية في مناطق محددة من الجسم مثل الظهر والأقدام، حيث تقوم باستخدام كرسي أو سرير مجهز بمولد ترددات تتم برمجته لإحداث دورة من خلال ترددات صوتية محددة اعتماداً على المنطقة المستهدفة من الجسد.

ويتميز العلاج بالموسيقي بانخفاض التكلفة، وكونه خياراً علاجياً قليل المخاطر ربما يساعد علي تسهيل وتيسير بعض الأعراض المرتبطة بالتصلب العصبي المتعدد، وعلى الرغم من عدم إجراء دراسة طبية صارمة ذات معيار كبير إلا أن مراجعة واستقصاء البحث الخاص بالعلاج بالموسيقي المتصل بالتصلب العصبي المتعدد قد توصلت إلي أن العلاج بالموسيقي له تأثيره الإيجابي على التطور والتحسن في قبول الذات، والقلق، والاكتئاب، من بين المنافع الممكنة الأخرى.

تقييم العلاجات المكملة والبديلة

روبرتا موتا، منسقة تمريض طبية، مركز إعادة التأهيل التابع للجمعية الإيطالية للتصلب المتعدد، مدينة جنوا، إيطاليا.

وبالنسبة للعديد من مصابي التصلب العصبي المتعدد؛ ربما تكون الممرضة أول نقطة اتصال للتحدث بخصوص العلاجات المكملة والبديلة، ولا شك أن هذا يعتبر صحيحاً في الحالات التي يتوافر لدي ممرضة التصلب العصبي المتعدد فيها الفرصة لإقامة علاقة معتمدة على الاحترام والصراحة المتبادلة، وفي هذا النوع من المواقف سوف يشعر مصابي التصلب العصبي المتعدد بالحرية لمناقشة العلاجات المكملة والبديلة دون وجود أي مخاوف بشأن الحكم عليهم أو مقاضاتهم، حيث أن خوف مصابي التصلب العصبي المتعدد من مقاضاتهم يمنعهم من التحدث بصراحة مع المتخصصين في الرعاية الصحية وخصوصاً إذا كان هناك جدلا وعدم اتفاق بخصوص العلاجات المكملة البديلة.

وإنه لمن الأهمية بمكان أن تكون التساؤلات الخاصة بالعلاجات المكملة والبديلة جزءاً من كل زيارة، وبذلك فيمكن للممرضة تحديد نماذج لأهمية مناقشة العلاجات المكملة والبديلة في مجال العناية بالصحة من خلال جعلها جزءاً من الاستشارات الروتينية، للعلاجات والأعراض الحالية،

لذا فإذا كان الفرد يشعر بالاهتمام في تجربة أحد العلاجات المكملة والبديلة، ولكنه لم يقم بتجربة أي منها فإن للممرضة دوراً هاماً في مساعدته على تقييم العلاجات المكملة والبديلة، وجدير بنا أن نشير إلي أن هناك العديد من الجوانب التي يتعين مناقشتها، وتتمثل تلك الجوانب فيما يلي:

- من الذي يقوم بافتراض واقتراح المعالجة؟ فإذا كان الفرد هو القائم بذلك، فهل يتوافر لديه المعرفة والشهادات الموثقة في المجال والتي تثبت القدرة على افتراض واقتراض العلاجات المكملة والبديلة، وهل يتوافر لدي ذلك الفرد أي معرفة عن التصلب العصبي المتعدد؟ وهل يستفيد ذلك الفرد مادياً من افتراض واقتراح تنفيذ هذه المعالجات؟ وإذا كان القائم بذلك هو شركة، فهل تتوافر لديها الخبرة في التعامل مع التصلب العصبي المتعدد؟
- ما هو الأساس المنطقي الذي تبني عليه هذه العلاجات؟ وهل تعتمد على مفاهيم علمية حقيقية وسليمة؟
- وهل تم تقييم هذه العلاجات في التصلب العصبي المتعدد؟ وهل هناك أي دليل أو برهان يثبت فعاليتها؟ وهل يتعين أن يتم تحذير الأفراد من هذه العلاجات التي يتم التوصية بها اعتمادا فقط على قصص مسرودة وقصصية.
- ما الذي يستلزمه العلاج وما هي طول الفترة التي يتم تنفيذه والحفاظ عليه فيها؟
- ما هي المخاطر والآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج؟
- ما هي التناقضات أو موانع العلاج التي تتعلق بالعلاجات المتناقضة الاخرى التي يتبعها ذلك الفرد؟
- ما هي تكلفة العلاج؟

وإذا ما أفصح المصاب أنه يستخدم فعلاً حالياً احد العلاجات المكملة والبديلة، فيتعين على الممرضة محاولة فهم التأثير الذي أحدثته هذه العلاجات على التصلب العصبي المتعدد، ولكي تتمكن من القيام بذلك من الأهمية بمكان أن تقوم بعمل بحث حول المعلومات من مواقع الانترنت الموثوق بها أو الإصدارات أو تتحدث مع الأعضاء الآخرين في فريق العناية بالصحة والذين تتوافر لديهم الخبرة والمعرفة بشأن هذا العلاج من العلاجات المكملة والبديلة، وقد يكون من غير الممكن مناقشة وتقييم العلاجات المكملة والبديلة في الحال، وخصوصاً إذا كانت الممرضة غير معتادة على هذا النوع من العلاج، وفي تلك الحالة من المفيد أن يتم عمل جدول لمواعيد أخرى مع المريض، وذلك للسماح للممرضة بالوقت الكافي لجمع المعلومات حول هذا العلاج.

وإذا أكد الفرد المصاب بالتصلب العصبي المتعدد على استخدامه وإتباعه علاجاً مكملاً بديلاً متناقضاً أو يتناول عقاراً وصفة له دكتور الأمراض العصبية أو أحد مسئولي الصحة العلاجية، فمن المهم جداً أن تقوم الممرضة بتفسير النتائج المترتبة على تناول هذا العلاج بصورة واضحة وشافية، فعلى سبيل المثال، ربما يؤدي عدم الاستمرار في تناول العلاجات المناعية إلي زيادة فرص حدوث انتكاسة صحية. ومن الممكن أن تستمر الفترة الزمنية التي يتم فيها إعادة الحصول على التأثير العلاجي الكامل، بمجرد أن يتم إعادة استخدام وتناول الأدوية، أسابيع أو شهور أو فترة أطول من ذلك، بالإضافة إلي أن

Italian MS Society

بعض العلاجات المكملة والبديلة –كما تقدم وصفه في هذا الإصدار من التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر- قد يكون لها تأثيراً تهييجياً على الجهاز المناعي، وبينما تبدو تلك العلاجات مناسبة لعلاج بعض المشكلات أو الأمراض التي يعاني منها الجهاز المناعي، إلا أن تلك النتائج والعقبات قد تكون مدمرة تماماً في حالات التصلب العصبي المتعدد.

كما أن هناك بعض السمات المميزة للتصلب العصبي المتعدد مثل الحساسية للحرارة والشلل التشنجي التي من الممكن أن تزيد من عدم أمان العلاجات المكملة والبديلة.

وفي الوقت ذاته عبر معظم مصابي التصلب العصبي المتعدد الذين قاموا بتجربة أحد العلاجات المكملة البديلة أن حالة التصلب العصبي المتعدد لديهم قد تحسنت بسبب تناولهم للعلاج.

ويتعين على الممرضة أن تكرر القول والتأكيد لمصابي التصلب العصبي المتعدد أن مرض التصلب العصبي المتعدد يعتبر مرضاً لا يمكن التنبؤ به ويتميز بالانتكاسات والهجوع.

وبالنسبة لبعض قصص نجاح العلاجات المكملة والبديلة، ليس هناك طريقة للتأكيد على أن التحسن في حالة التصلب العصبي المتعدد كان نتيجة لتناول تلك العلاجات المكملة والبديلة، أو أن هذا التحسن لم يكن نتاجاً للتغيرات التلقائية العفوية التي يتميز بها التصلب العصبي المتعدد.

وبالرغم من ذلك فقد أثبتت بعض العلاجات المكملة والبديلة نجاحا في حالات بعض مصابي التصلب العصبي المتعدد، وذلك على الرغم من عدم اختبارها باستخدام نفس نوع الدراسات الشمولية المطلوبة للعلاجات المناقضة، ولا شك أن التقارير القصصية والشهرة الإعلامية تؤدي إلي خلق توقعات وقد تؤدي في الوقت ذاته إلي رفع حالات الأمل اليائس.

من هنا نؤكد على أن التقييم الشامل للعلاجات المكملة والبديلة والذي يقوم فيه مسئولو وفريق العناية بالصحة بمساعدة المريض في تفهم واستيعاب المخاطر والفوائد الممكنة لها قد يساعد في الوصول إلي قرار قائم على معلومات مؤكدة.

بعض التوصيات العامة لمصابي التصلب العصبي المتعدد فيما يتعلق بالعلاجات المكملة والبديلة:

- قم بمناقشة العلاجات المكملة والبديلة مع ممرضة التصلب العصبي المتعدد الخاصة بك أو طبيب الأمراض العصبية قبل محاولة تجربة أي علاج جديد، وقم بتبادل المعلومات معهم وإخبارهم بأي معلومة حصلت عليها حول العلاج المكمل والبديل الذي تود تجربته.
- لا توقف أو تأخذ بديلاً لأي علاج مهما كان دون استشارة ممرضة التصلب العصبي المتعدد أو طبيب الأمراض العصبية.
- كن شكاكاً في التحضيرات والمستحضرات السرية التي يتم الإعلان عنها في وسائل الإعلام.
- وإن كان لديك أي اهتمام بأحد العلاجات المكملة والبديلة، يمكنك أن تطلب من ممرضة التصلب العصبي المتعدد أو طبيب الأمراض العصبية أن يتحدثون مع موفرها لتوفير المزيد من المعلومات.
- وفي حالة ما إذا قررت تجربة أحد العلاجات المكملة والبديلة، قم بمد ممرضة التصلب المتعدد أو طبيب الأمراض العصبية بالمعلومات المستحدثة من وقت لآخر.

تمت الإجابة على أسئلتك

يطرح القراء أسئلة على ضيفنا المحرر،
دكتور الين بولينج.

س. في فريق دعمن التصلب المتعدد الخاص بي، يبدو لي أن كل فرد يتناول عقار جينكجو بيلوبا يقول لي أنه ساعدهم على التركيز والذاكرة، فهل هذا صحيحاً؟ وهل من الممكن أن يساعد في نوبات التصلب المتعدد أيضاً؟

ج. تشير دراسة مبدئية بسيطة أجريت على عقار جينكجو بيلوبا وتأثيره على مصابي التصلب العصبي المتعدد إلي أنه من الممكن أن يكون هذا العقار مفيداً في مواجهة الصعوبات الذهنية والإرهاق، ومع ذلك؛ فإن هذه النتائج ليست محددة، فما زالت الحاجة ماسة إلي إجراء دراسات أكبر وأشمل، كما أنه لم توجد دراسة قامت بتقييم عقار جينكجو بيلوبا وتأثيره على الحد من نوبات التصلب العصبي المتعدد، والأهم من هذا وذاك؛ أن عقار جينكجو بيلوبا قد يؤدي إلي إحداث آثار جانبية ضارة كالنزيف أو الأزمات المرضية.

س. : لقد سمعت مؤخراً أن أكسجين الضغط العالي المستخدم في الحروق الشديدة من الممكن أن يكون مفيدا في حالات التصلب العصبي المتعدد بالمثل؟

ج. في عام ١٩٨٣ توصلت دراسة أجريت على أكسجين الضغط العالي إلي التأثيرات المفيدة له على بعض مصابي التصلب العصبي المتعدد، ومع ذلك؛ فإن دراسات متعددة فرعية أخرى أجريت على أكسجين الضغط العالي لم تجد له أي تأثير علاجي على حالات التصلب العصبي المتعدد، كما توصلت دراستين استقصائيتين للتصلب العصبي المتعدد وأكسجين الضغط العالي إلي أن هذا العلاج لم يحدث أي تأثير علاجي على التصلب العصبي المتعدد.

س. دائما ما أعاني من نوبات التصلب العصبي المتعدد عندما أعاني من برد شديد، وقد أوصاني أحد أصدقائي باستخدام عقار الإشنسا لمساعدتي في عدم استمرار البرد لفترات طويلة، ولكني قد قرأت أيضاً أن مصابي التصلب العصبي المتعدد يجب أن لا يتناولوا عقار الإشنسا، خصوصاً في حالة تناولهم أي عقارات مضادة للفيروسات، حيث أنني أتناول عقار كوباكسون، فهل من إمكانية في تناول عقار الإشنسا المرة القادمة التي أعاني فيها من برد شديد؟

ج. يتركز الاهتمام في عقار الإشنسا والتصلب العصبي المتعدد، كما هو الحال مع العديد من المكملات الأخرى التي ربما تؤدي إلي تقليل درجة حدة أو استمرارية البرد العادي، في أنه ربما يؤدي إلي تنشيط الجهاز المناعي، وبالتالي فإنه يحمل بين طياته مخاطر نظرية قد تؤدي إلي سوء حالة التصلب العصبي المتعدد، أو منع حدوث التأثيرات العلاجية لأدوية التصلب العصبي المتعدد مثل أسيتات الجالتيرامر (الكوباكسون) ومضادات الفيروسات (أفونيكس- بيتاسيرون- ريبيف).

س. دائما ما تخبروننا أن نقوم بتجربة العلاجات المكملة والبديلة ولكن ليس هناك دليلاً على جدواها، ولكن في الوقت ذاته تؤدي بعضاً منها إلي وجود دليل على فائدتها، فلماذا ليست هناك دراسات كثيرة للتأكيد أو عدم التأكيد على العلاجات البديلة للتصلب العصبي المتعدد؟

ج. إن النتائج التي تم الحصول عليها من الدراسات التجريبية الطبية التي أجريت علي التصلب العصبي المتعدد (والأمراض الأخرى) قامت بها شركات الأدوية التي تأمل في تطوير منتجاً مربحاً وفي الوقت ذاته شرعياً، ومع ذلك فإن معظم العلاجات البديلة ليست شرعية ولا قانونية وبالتالي فهناك عدم اهتمام بتمويل هذه الأنواع من الدراسات، وبرغم كل هذا فإنه على مدار الخمس أو العشر سنوات الماضية ازدادت معدلات التمويل المتاحة لتمويل دراسات العلاج البديل من خلال المعاهد القومية للصحة، والجمعيات الوطنية للتصلب العصبي المتعدد في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من منظمات الأبحاث الطبية لمرض التصلب العصبي المتعدد في كل أنحاء العالم.

س. دائما ما أعاني من عدوى متكررة في مخرج البول، فهل لزاما علي أن أقوم بشرب عصير التوت البري فور أن أشعر بعدوى مخرج البول لعلاجها أم تناوله طوال الوقت؟

ج. قد يكون التوت البري مفيداً وفعالاً في منع حدوث عدوى مخرج البول، ولكن إلي الآن لم يتم التأكد من فعاليته، وبالتالي لا يمكن أن يتم استخدامه في علاج هذا النوع من العدوى، وأما بالنسبة للعلاج الوحيد المعروف بفعاليته في علاج عدوى مخرج البول فهو المضاد الحيوي التقليدي، وأما التوت البري فعادة ما يكون جيد التحمل.

س. هل لا يجب على مريضي الأمراض المزمنة مثل مريضي التصلب العصبي المتعدد تناول المزيد من الفيتامينات المختلفة أو الفيتامينات المتعددة للبقاء في صحة أفضل؟

ج. بالنسبة لبعض مصابي التصلب العصبي المتعدد، من الممكن أن تكون بعض المكملات الغذائية معقولة، ومع ذلك، فمن المهم جداً أن نضع في الاعتبار أن المكملات الغذائية ما هي إلا جزيئات محددة تعمل على تغيير العمليات الكيميائية الحيوية المتعددة داخل الجسم، ومن خلال هذه العمليات يتوافر لدى المكملات الغذائية مثل العقاقير مثلا الفرصة لإحداث فائدة ولكن في الوقت ذاته تنطوي على آثار جانبية ضارة، فمصابي التصلب العصبي المتعدد الذين يستخدمون المكملات الغذائية يجب أن يقوموا بمناقشة هذا الأمر مع مسئولي الرعاية الصحية وأن يتناولها بطريقة فردية وهادفة

ملاحظة المحرر: يتعين أن تتم مناقشة العلاجات المكملة والبديلة مع مسئولي الرعاية الصحية.

مقابلة شخصية: كلاودي فاني

كلاودي فاني هو رئيس أطباء في مركز إعادة التأهيل الطبي والعصبي، مستشفي بارنر مونتانا، كرانز مونتانا، سويسرا.

س: ما رأيك العام حول استخدام مصابي التصلب العصبي المتعدد للعلاجات المكملة والبديلة؟

إنها لحقيقة معروفة أن حوالي ٥٠ بالمائة من الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل التصلب العصبي المتعدد سوف يبحثون عن البدائل عندما يشعرون بالتعب والملل من الخيارات العلاجية التقليدية، لذا أفترض أن العديد من هؤلاء المرضي سوف يتناولون العلاجات المكملة والبديلة أيضاً، ولكن نظراً لكوني طبيباً لهم أود أن أعرف كل شيء عن استخدام العلاجات المكملة والبديلة وأشجعهم على التحدث بشأن هذا الأمر، فقد يري أحد المرضي أن استخدام العلاجات المكملة البديلة هي حقه الأصيل وانه هو المسئول عنها وأن وظيفة الطبيب المعالج ما هي إلا توجيه النصائح مما يساعد الأفراد على عدم إيذاء أنفسهم.

س: هل عادة ما يأتي إليك مصابي التصلب المتعدد ويسألونك حول العلاجات المكملة والبديلة؟ وهل يوجهون لك هذه التساؤلات قبل البدء في تناول هذه العلاجات المكملة والبديلة أم بعدها؟

فإن كان هناك احترام وثقة متبادلة فإن التواصل الجيد الناتج عنها سيعني مناقشة التساؤلات حول العلاجات المكملة والبديلة بصورة صريحة، ومع ذلك فليست هناك قاعدة لذلك، فأحيانا عندما أقوم بالتوصية باللجوء إلي أحد العلاجات المكملة والبديلة كالوخز بالإبر أو الأعشاب مثلا فاكتشف أن المريض يقول لي أنه قام بتجربتها بالفعل، أو أحيانا عندما يفشل الخيار الذي اختاره المريض فإنه يأتي إلي طلبا للنصيحة لتجربة خيار آخر.

س: ما هو المدخل العام الذي تنتهجه عند التحدث مع المرضي حول العلاجات المكملة والبديلة؟

عند تتبع التاريخ نري أن استخدام العلاجات المكملة والبديلة يجب أن يتم بطريقة منظمة، كما هو الحال مع التساؤلات الخاصة بالعقاقير والحساسية والأعراض الجديدة، فروتينياً أقوم بتوجيه العديد من التساؤلات حول العلاجات البديلة والمكملة أثناء الزيارات الطبية الاعتيادية وأقوم بتسجيل استخدام الطبي لها في الجداول الطبية المحددة لذلك.

س: هل يحاول المصابين إخفاء الحقيقة التي تؤكد على استخدامهم للعلاجات المكملة والبديلة عنك، أو عن أي متخصص من متخصصي العناية الصحية؟

إنه من المثير أن نجد أن العديد من المرضي يقولون أنهم لم يتحدثوا مع الطبيب المعالج لهم حول العلاجات المكملة والبديلة خشية رفضه استخدامهم لها.

س: هل تجد أن مصابي التصلب العصبي المتعدد لديهم معرفة ودراية جيدة بالعلاجات المكملة والبديلة؟

لا شك أن الانترنت قد ساهم في توسيع معارف المصابين حول العلاجات المكملة والبديلة، حيث يتوافر لدي بعض المصابين معرفة كاملة ومعلومات تفصيلية- والتي عادة تفوق ما نعرفه نحن، ونحن كمتخصصين في العناية بالصحة يجب أن نبقي أنفسنا على علم ودراية بهذا الموضوع مما يمكننا من توجيه النصائح للمرضي بصورة جيدة.

أيام الرفاهية والعافية في استراليا

كريج هاساد، جامعة موناش، قسم التدريب العام، ملبورن، استراليا.

على مدار الأعوام الماضية تلقي التصلب العصبي المتعدد في استراليا تغذية رجعية متوافقة من المصابين الذين يتعايشون مع التصلب العصبي المتعدد الذين يودون إدارة التصلب العصبي المتعدد بأنفسهم، وبصفة خاصة؛ كان الأفراد يودون تعلم ما يريدونه لتحسين جودة حياتهم.

ولقد استجاب للتصلب العصبي المتعدد في استراليا للعديد من البرامج المطورة لتشجيع الأفراد ليكونوا أكثر انخراطا في العناية بصحتهم العامة.

ولقد أطلقت جمعية التصلب العصبي المتعدد في فيكتوريا أول أيام الأمل في عام ٢٠١١، ولقد حققت هذه المبادرة نجاحاً فعليا حالياً، وفي تلك الأثناء؛ يتم تنفيذ العديد من البرامج المشابهة - والذي يطلق عليه أيام العافية والرفاهية- في ولاية فيكتوريا، تاسمانيا، نيو ساوث ويلز وكانبيرا.

ويبدأ برنامج "أيام العافية والرفاهية" بعرض تقديمي تفاعلي حول جوهر عملية إدارة التصلب العصبي المتعدد، وتشير كلمة "جوهر" إلي:

- **معرفة** ليس فقط الظروف الطبية بل أيضا معرفة كل شيء عن أنفسهم، والحافز لديهم، وكيفية تحديد الأهداف، وتحقيق التغيير في نمط الحياة وأسلوبها.
- **إدارة** الضغوط والتي تشتمل على العلاقة بين الذهن والجسد والمناعة العصبية النفسية.
- **الروحانية** والتي تتعلق بالمكان الذي يجد فيه الفرد المعني والغاية والهدف من الحياة.
- **التدريب** على أهمية النشاط البدني للوصول إلي الصحة الاجتماعية والعقلية والبدنية.
- **التغذية الصحية** والتي يتوافر فيها المعلومات المحددة والعامة المتصلة بالأفراد الذين يتعايشون مع التصلب العصبي المتعدد.
- **ترابط العلاقة** بين أهمية العلاقات والدعم الاجتماعي، والتي تشتمل على دور مجموعات ومنظمات الدعم مثل الدور الذي من الممكن أن تلعبه جمعيات التصلب العصبي المتعدد.
- **البيئة** وهي التي تضم الدور المحدد الذي من الممكن أن تلعبه الجرعات المنتظمة من أشعة الشمس.

وتضم تلك الأيام ورش عمل حول الكفاءة الذهنية وإدارة الضغوط المعتمدة عليها، والعروض المفصلة حول التغذية الصحية لمصابي التصلب العصبي المتعدد، مثل الفوائد المحتملة لزيادة الأحماض الدهنية من نوع ٣ أوميجا، واستهلاك الفواكه والخضروات، وفيتامين د، وتقليل الدهون المشبعة.

وأما بالنسبة للسمات الأساسية لجلسات "تعال وجرب" فهي ورس العمل التجريبية حول الموضوعات التي تضم التدليك، والتمارين وتدريبات الوقة، واليوجا، والتاي تشي، والكي جونج، والتي عادة ما يقوم بإدارتها ممارسي الصحة المحليين.

ولقد كانت التغذية الرجعية من كل البرامج مرتفعة جداً.

العمليات

لقد تم التسويق لبرامج أيام العافية والرفاهية من خلال موقع التصلب العصبي المتعدد في استراليا، والكتيبات، وتم التشجيع على الانضمام إله من قبل عمال الدعم المجتمعي والممرضات.

ولقد اشتملت النفقات على تكلفة تعيين المتطوعين، والمعدات، ومتخصصي الصحة الخارجيين، والطعام، وفريق الطهاة والتنظيف في الموقع، والسفر، والإقامة، والتسويق.

ومن الممكن أن تتم تغطية كل المواقع البعيدة والجلسات فقط وإدارتها في حالة ما إذا كان عدد الأعضاء كبيراً، ومن الممكن أن تساهم تجهيزات الفيديوكونفرانس وتطوير اسطوانات الدي في دي وعرضها من قبل المبرمجين من خارج الموقع في زيادة عدد الجلسات.

MS Australia – ACT/NSW/VIC Wellness Day, 2009

العلاجات المكملة والبديلة نتائج دراسات المسح

لقد خضع حوالي ٦٢٢ فردا للدراسة المسحية على الانترنت حول العلاجات المكملة والبديلة، وتنوعوا ما بين الأفراد حديثي التشخيص بالتصلب العصبي المتعدد وأولئك الذين يتعايشون مع التصلب العصبي المتعدد لعدة سنوات، ولقد تعايشت عينتان منهم مع التصلب المتعدد لما يزيد على ٥٠ عاماً

استخدام العلاجات المكملة والبديلة

بينما لم يقم ١٩,٦٪ من أفراد العينة بعدم تجربة العلاجات المكملة والبديلة كان حوالي ٨٠,٤٪ قد جرب كل منهم أحد هذه العلاجات على الأقل، وكان نصف هذه النسبة تقريبا ٤٦,٧٪ قد جربوا من اثنين إلي خمسة أنواع من العلاجات المكملة والبديلة، ولقد جربت نسبة قليلة من المشتركين ١٦,٤٪ ست أنواع أو أكثر من العلاجات المختلفة.

ولقد كان ثلثي المشتركين يستخدمون فعلياً واحدا أو أكثر من العلاجات المكملة والبديلة، ولقد تم استخدام معدل كبير من العلاجات المكملة والبديلة، ولكن تركز أشهرها في الفيتامينات والمكملات الغذائية والمداخل الغذائية الأخرى (وخصوصاً أقراص بيت بيت للنظام الغذائي)، جرعات النالتروكسين المنخفضة، والوخز بالإبر، والتدليك واليوجا.

"أعتقد أنه ليس هناك مجالاً لكل العلاجات التي ينبغي أن يدركها المتخصصون."

المتخصصين في الصحة والعلاجات المكملة والبديلة

ولم يستشر أكثر من نصف المشتركين ٥٨,٣٪ أي متخصص في العناية بالتصلب العصبي المتعدد قبل بداية تناول العلاجات المكملة والبديلة، وعندما طلب منهم إبداء الأسباب حول عدم استشارة متخصصين في الصحة صرح حوالي ٢٠,٣٪ أنهم كانوا يعتقدون أن للمتخصصين في الصحة العلاجية أراء سلبية حول العلاج و١٥,٣٪ لم يريدوا التحدث رغبة في أن لا يواجههم أو يثنيهم عن قرارهم أي فرد، بينما عبر ٧١,٦٪ أنه ليس من الضروري أو المناسب استشارة أي منهم.

أفعالة أم لا؟

٧٦,٥٪ لقد شعر حوالي ٧٦,٥٪ من أفراد العينة أن العلاجات المكملة والبديلة لها تأثيراً إيجابياً على صحتهم، بينما شعر ٥,٢٪ بأن لها تأثيراً سلبياً، بينما لاحظ١٨,٣٪عدم وجود أي فرق.

ولقد صرح أكثر من النصف أنهم ليس لهم أدني اهتمام بالعلاجات المكملة والبديلة، ولكن بالنسبة لمن لهم هذا الاهتمام كان أكثر ما يؤرقهم هو تكلفتها (٣٧,٦٪)، حيث يشعر العديد منهم بأن خدمات الصحة القومية أو معايير التأمين سوف تتطلب دفع مبالغ طائلة للعلاج المكلف بالعقاقير، وليس في العلاجات المكملة والبديلة، والتي يشعر معظمهم بأنها أكثر إفادة وجدوى على الصحة العامة والرفاهية، ولقد كان ١١٪ منهم مهتمين بالتفاعلات بين العلاجات المكملة والبديلة وعلاج التصلب العصبي المتعدد، و١٠٪ منهم مهتمين برد فعل المتخصصين في صحة التصلب العصبي المتعدد.

"تم تطوير بعض العلاجات المكملة والبديلة في التصلب العصبي المتعدد بصورة غير أخلاقية باستخدام حقائق علمية زائفة."

إلي أي مدى أنت تشعر بأن العلاجات المكملة والبديلة قد أثرت على صحتك ؟

مراجعات مواقع الويب

www.neurologycare.net

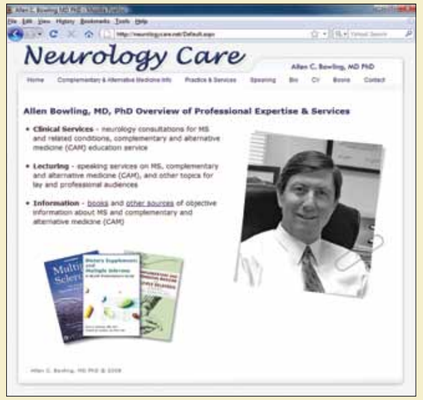
من الصعب الحصول على المعلومات الدقيقة حول العلاجات المكملة والبديلة، يزخر موقع الانترنت www.neurologycare.net بمعدل كبير من العلاجات المكملة والبديلة واستخداماتها المحددة لدى مصابي التصلب العصبي المتعدد التي قد تم تفسيرها وشرحها بشمول كبير من قبل الدكتور آلين سي بولينج.

يعمل دكتور بولينج كممارس أمراض عصبية ذا تدريب كبير وخبرة كبيرة جدا في التصلب العصبي المتعدد، وهو خبير في العلاج المكمل والبديل، ولقد كتب دكتور بولينج العديد من الكتب والمقالات، وألقي العديد من المحاضرات، وعمل كمستشار في الأمراض العصبية لمنظمات التصلب العصبي المتعدد.

ولقد جعل التأليف، وجودة المعلومات والدقة في العروض التقديمية والعدد الزاخر من المراجع هذا الموقع مورداً موثوق به للحصول على المعلومات، ويعتبر هذا الموقع مفيداً لأولئك الأفراد المصابين بالتصلب العصبي المتعدد والذين يهتمون باستخدام علاج مكمل أو بديل ويأملون في الحصول على معلومات محايدة حول العديد من الخيارات المختلفة، وبجانب ذلك، من الممكن أن يستخدم المتخصصون في الصحة والأفراد المهتمين بهذا الموضوع هذا المصدر للحصول على المعلومات.

وهناك أكثر من ٦٠ علاجاً مكملاً وبديلاً قد تمت مناقشتها وترتيبها بترتيب أبجدي، ولقد تم تقديم كافة التفاصيل الخاصة بكل علاج في قسم منفصل يقدم تفسيراً للعديد من الأوجه والنواحي المختلفة:

- **تفسير وشرح العلاج.**
- المدخل العلاجي.
- تقييم التصلب العصبي المتعدد والظروف الأخرى.
- التأثيرات العكسية.
- الملخص
- المراجع والقراءات الإضافية.



ويوضح الموقع أيضا أن التصلب العصبي المتعدد يعتبر مرضاً معقداً وأن الهدف من هذا الموقع هو مجرد توفير المعلومات، وبالتالي لا يجب أن يتم اعتباره بديلا عن زيارة أحد مسئولي العناية الصحية أو استخدام أدوية تقليدية.

ولقد تم تصميم وهيكلة الموقع بصورة جيدة، فمن السهل جداً استخدامه وإتاحته لكل الأفراد ذوي الإعاقات البصرية.

وخلاصة القول في ذلك أن هذا الموقع يعتبر مورداً موثوق به لمصابي التصلب العصبي المتعدد

ولقد قامت براجعته ساندرا فرناندیز فیلوتا، رئیسة قسم العلاقات والتواصل والتنسيق، جمعية FELEM للتصلب العصبي المتعدد بأسبانيا

ويتوافر كتاب الدكتور بولينج حول الطب البديل والمكمل والتصلب المتعدد لشرائه من المكتبات أو الانترنت.
- الترقيم الدولي -١٠: ١٩٣٢٦٠٣٥٤٩
- الترقيم الدولي -١٣: ٩٧٨-١٩٣٢٦٠٣٥٤٥

ولقد قامت المنظمة الألمانية للتصلب المتعدد بنشر نسخة ألمانية له. وتتوافر تلك النسخة بسعر تكلفة الشحن من المنظمة الألمانية للتصلب المتعدد، للاتصال: info@ms-anders.nl

www.staysingsmart.org.uk

يعتبر مشروع "ظل ذكيا" مشروع عبر الانترنت صادر عن لجنة التصلب المتعدد وكلية هولواي الملكية، جامعة لندن، ومما لا شك فيه أن هذا المشروع يعتبر مطلوباً بشدة وعلى المدى الطويل، لكل من مصابي التصلب العصبي المتعدد والمتخصصين الذين يعملون معهم، وكما هو مذكور على الموقع؛ فإن هذا المشروع تم تصميمه للأفراد الذين يريدون معرفة (أو يعرفون الكثير) حول تأثير التصلب العصبي المتعدد على التفكير.

ولقد تم تقسيم الموقع إلي أقسام مشكلات الذاكرة، والانتباه، واكتشاف الطرق، وإيجاد الأشياء، والمهارات اللغوية والتنفيذية، وأهداف الموقع تكمن في تدعيم التعليم، وبناء الثقة في إدارة وتسهيل تبادل المعلومات والخبرات حول الإدراك في التصلب العصبي المتعدد.

ولقد تمت تغطية كل قسم لكل من المتخصصين والخبراء، مع توفير أقسام فرعية مثل "البحث" و"الخطوات والخدع"، وتتميز الأقسام بالتنظيم الجيد والوضوح، والنصيحة التي يتم توفيرها بالعملية والمفيدة، ومن الممكن أن تقوم بإضافة أساليبك الخاصة لإدارة المشكلات الذهنية والتي تجعل الموقع "متجدد باستمرار".

وتتميز الصفحة بحداثتها- حيث يمكن لك الذهاب منها مباشرة إلي موقع تويتر وتبادلها مع أي موقع من هنا،
كما يتميز الموقع بالابتكار وأنه قد بدأ في التطور وجمع الخبرات، ولكن يبدو في الأفق أن المستقبل مشرق وواعد.

ولقد تمت مراجعته على يد لينا فاهتر، دكتوراه الفلسفة، متخصصة في طب الأمراض العصبية، مركز التصلب العصبي المتعدد في استونيا، مستشفي تالين الغربي المركزية، استونيا.

القيام بالسفريات: يوم التصلب العصبي العالمي بالأرجنتين

Escleroris Múltiple Argentina

يعتبر يوم التصلب العصبي العالمي هو اليوم الذي يجتمع فيه مجتمع التصلب العصبي المتعدد سوياً لرفع مستويات الإدراك بالتصلب العصبي المتعدد، وجمع، وتوسيع وحشد هذه الحركة،

وفي العام السابق، انضم آلاف الأفراد لفعاليات يوم التصلب العصبي المتعدد العالمي في حوالي ٦٧ دولة، وفي هذا العام سنحاول جعل هذا اليوم أكبر وأفضل.

وقم بالاتصال بجمعية التصلب العصبي المتعدد المحلية التابعة لك لاكتشاف ما تم التخطي له في الدولة التابعة لك.

www.worldmsday.org

worldMSday
26 MAY 2010

أود التبرع بـ

- ☐ £10/€11/$16
- ☐ £30/€35/$50
- ☐ £125/€138/$208
- ☐ مبلغ آخر $____/€____/£____

تجاه عمل الاتحاد العالمي للتصلب العصبي المتعدد

- قم بالتبرع الكترونيا على الموقع www.msif.org/donate
- قم بعمل تحويل بنكي دولي لمصلحة الاتحاد العالمي للتصلب العصبي المتعدد،
IBAN No: GB49 1800 0208 5833 58
COUT, BIC code: COUT GB22.

لطفاً استخدم مرجع التصلب المتعدد تحت المجهر واذكر اسمك.

- قم بإرسال شيك أو حوالة بريدية بهذا الشكل إلي:

الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد
Skyline House
200 Union Street
London, SE1 0LX
United Kingdom

الاسم: .....

العنوان: .....

.....

.....

عنوان البريد الالكتروني: .....

رقم تليفون: .....

شكرا لك!

☐ لا أود استقبال معلومات وتحديثات حول الاتحاد العالمي للتصلب العصبي المتعدد.

Picture Credit: andresr/istockport

MS *in focus*

Skyline House
200 Union Street
London
SE1 0LX
United Kingdom

multiple sclerosis
international federation

هاتف: ١٩١١ ٦٢٠ ٢٠٧(٠) ٤٤+
فاكس: ١٩٢٢ ٦٢٠ ٢٠٧(٠)٤٤+
www.msif.org
info@msif.org

يعد الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد بمثابة جمعية وخيرية وشركة محدودة ذات ضمان، وهي مسجلة في بريطانيا وويلز. شركة رقم: ٥٠٨٨٥٥٣جمعية خيرية مسجلة رقم: ١١٠٥٣٢١.

الاشتراكات

يقوم الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد بإصدار منشور التصلب المتعدد تحت المجهر مرتين في العام. ونظراً لأن الاتحاد ذات مجلس عالمي متعدد الثقافات، لغات سهلة الفهم، واشتراك مجاني، فإن منشور التصلب المتعدد تحت المجهر متوافر لكل مصاب بمرض التصلب المتعدد في أنحاء العالم

قم بزيارة www.msif.org/subscribe لإنشاء حساب لك.

تعد الموضوعات السابقة متوافرة بشكل مطبوع أو يمكن تحميلها من موقعنا:

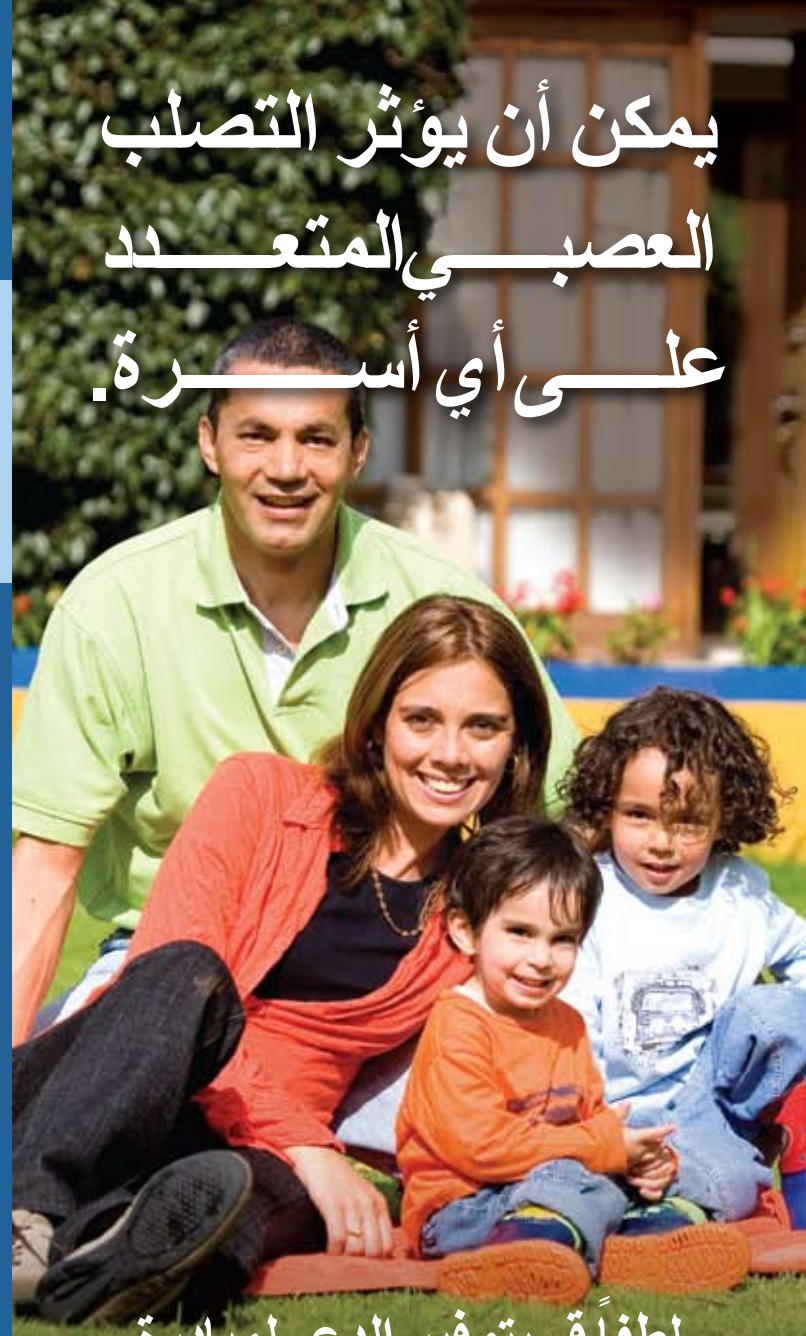
الموضوع ١ الإجهاد
الموضوع ٢ مشكلات المثانة
الموضوع ٣ العائلة
الموضوع ٤ العواطف والإدارك
الموضوع ٥ الحياة الصحية
الموضوع ٦ الحميمية والعلاقة الجنسية
الموضوع ٧ إعادة التأهيل
الموضوع ٨ العوامل الجينية والوراثية للتصلب المتعدد
الموضوع ٩ تقديم الرعاية والتصلب المتعدد
الموضوع ١٠ الألم والتصلب المتعدد
الموضوع ١١ الخلايا الجذعية والتوليد في التصلب المتعدد
الموضوع ١٢ الشلل التشنجي في التصلب المتعدد
الموضوع ١٣ فقدان التوازن والترنح
الموضوع ١٤ دورات المرض في التصلب المتعدد

مع الشكر

يتقدم الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد بالشكر إلى ميريك سيرينو لعطاءه الكريم وغير المحدود الذي يتيح إمكانية إصدار منشور التصلب المتعدد تحت المجهر.

worldMSday
26 MAY 2010

تدعيم حركات التصلب العصبي المتعدد العالمين اليوم!
www.worldmsday.org



يمكن أن يؤثر التصلب العصبي المتعدد على أي أسرة.

لطفاً قم بتوفير الدعم لمبادرة "نحو عالم خال من التصلب العصبي المتعدد"

إن وجدت محتويات التصلب العصبي المتعدد شيقة وغنية بالمعلومات، فمن فضلك قم بالتبرع لتكلفة إنتاج ذاك العمل الضخم والقيم الذي يقوم الاتحاد العالمي للتصلب العصبي المتعدد بتوفير الدعم والخدمات لمجتمع التصلب العصبي المتعدد حول العالم..

فتبرعك ب ١٦$ أو ١١€ أو ١٠£ من الممكن أن يبقي مصاباً بالتصلب العصبي المتعدد على دراسة وعلم بالتقدم الذي يحدث في مجال المكافحة العالمية للتصلب العصبي المتعدد من خلال سلسة إصدارات التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر.

كما أن تبرعك بـ ٥٠$ او ٣٥€ أو ٣٠ £ من الممكن أن يساعد في تدعيم جمعيات التصلب العصبي المتعدد الحديثة في الدول التي تلقي دعماً بسيطاً وعلاجاً بسيطا للأفراد المصابين بالتصلب العصبي المتعدد.

وتبرعك بـ ٢٠٨$ أو١٣٨€ أو ١٢٥£ سوف يساعدنا على التواصل مع أفضل الباحثين على مستوي العالم في مجال التصلب العصبي المتعدد لدى الأطفال مما يسرع من إنهاء فترة المرض.

لطفاً قم بتكملة الاستمارة على ظهر الصفحة.

Picture Credit: andresr/stockxpert