



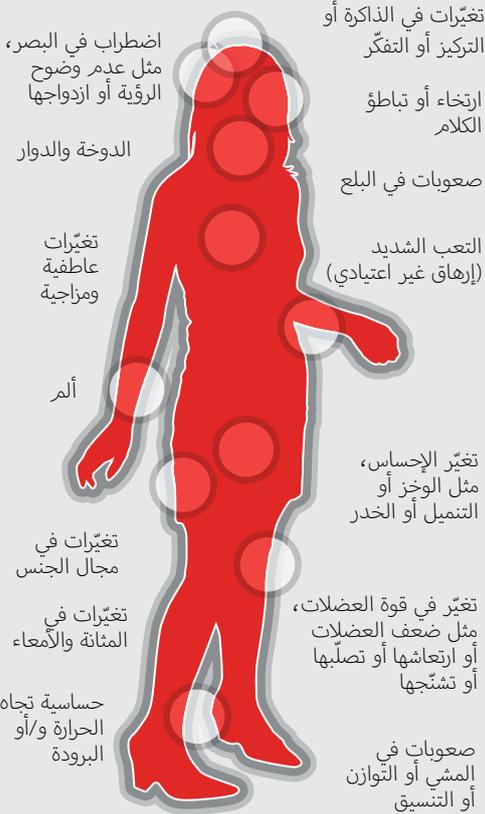
AUSTRALIA

كيفية فهم التصلب المتعدد

لمحة موجزة

تم تصميم هذه اللمحة الموجزة لعرض معلومات تمهيدية حول مرض التصلب المتعدد (MS).
يتوفر المزيد من المعلومات التفصيلية من الموقع
www.msaustralia.org.au/what-ms

يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:



بالنسبة للآخرين، قد يكون التشخيص في الأربعينيات أو الخمسينيات من العمر، على الرغم من أن هذا أقل شيوعًا.

ما هي الأعراض؟

تنوّع أعراض MS ولا يمكن التنبؤ بها، وذلك تبعًا لجزء الجهاز العصبي المركزي (CNS) الذي يتأثر بالمرض وإلى أية درجة. هذا ولا توجد حالتان متماثلتان من مرض MS.

يمكن أن تكون الأعراض مرئية وغير مرئية للآخرين. وهي قد تشمل تغييرات في التحكم الحركي (أي عدم استقرار الحركات)، والتعب، والأعراض الحسية (مثل الشعور بالتنميل)، والاضطرابات البصرية، واختلال وظائف المثانة والأمعاء، وأعراضًا نفسية عصبية (مثل ضعف الذاكرة أو التركيز).

الأعراض الشائعة لمرض MS

لا يمكن التنبؤ بأعراض MS وهي تختلف من شخص لآخر ومن وقت لآخر في نفس الشخص.

ما هو مرض التصلب المتعدد (MS)؟

التصلب المتعدد (MS) هو مرض مزمن لا شفاء منه يصيب الجهاز العصبي المركزي (CNS) حيث يقوم جهاز المناعة في الجسم بالفتك عن طريق الخطأ بالمادة الدهنية - التي تسمى مايالين - الموجودة حول الأعصاب ويتلفها. وهذا ما يُطلق عليه اسم استجابة مناعية ذاتية. يسمح الميالين للعصب بنقل نبضاته بسرعة وسلاسة. لكن عندما يُفقد الميالين أو يتلف في الدماغ والأعصاب البصرية والحبل الشوكي (مما يسبب نوبات صلبة تسمى اللويحات أو الآفات)، فإنه يمكن أن تحدث أعراض مختلفة.

لا يوجد سبب واحد لمرض MS؛ غير أن الدراسات وجدت تفاعلًا معقدًا بين القابلية الجينية (وهذا يختلف عن العوامل الوراثية) والعوامل البيئية وعوامل نمط الحياة.

على الرغم من أن ظهور مرض MS لدى معظم الأشخاص يبدأ بين سن 20 و 40 عامًا، فإن ما يصل إلى 10% من الأشخاص الذين يُصابون بمرض MS يعانون من أول أعراضه قبل بلوغهم 16 عامًا.

ما هي العلاجات المتوفرة؟

ليس لمرض MS حل واحد يناسب كل الحالات، شأنه في ذلك شأن العديد من الأمراض المزمنة الأخرى. تتمثل الإستراتيجية الرئيسية أو الهدف الرئيسي لإدارة مرض MS في تقليل الانتكاسات والقضاء على الالتهابات والأفات الجديدة وضمور الدماغ في جميع مراحل المرض. تركز أهداف العلاج أيضًا على استعادة الوظيفة وتقليل تأثير الأعراض على الحياة اليومية.

العلاجات المعدلة للمرض (DMTs) أو المعالجات المعدلة للمرض أو العلاجات المناعية هي عقاقير تعمل من خلال تعديل نشاط الجهاز المناعي لإبطاء وتيرة وشدة النوبات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي (CNS). في أستراليا، يمكن للأشخاص المصابين بمرض MS الحصول على أكثر من عشرة علاجات مختلفة. ويُعتبر الفريق متعدد التخصصات المتخصص في مرض MS هو الأفضل للمساعدة في تزويد المرضى بنهج فردي لخيارات العلاج المتطورة باستمرار. يجب أن يكون اختيار العلاج قرارًا مستنيرًا ومُشترًا. ويمكن أن يؤدي استعمال علاجات DMTs في وقت مبكر من مسار التصلب المتعدد الانتكاسي النشط إلى منع الانتكاسات وأفات الدماغ والجل الشوكي الجديدة ومنع تفاقم الإعاقة العصبية.

يمكن تقديم علاجات الأعراض بالإضافة إلى علاجات DMTs لاستهداف أعراض محددة تتعلق بمرض MS.

ماذا عن إستراتيجيات نمط الحياة الصحي للدماغ؟

يمكنك اتباع خيارات نمط حياة إيجابية يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحة دماغك قدر الإمكان.

1. حافظ على نشاطك قدر الإمكان
2. حافظ على نشاط عقلك
3. إبقَ متحكّمًا بوزنك
4. تجنّب التدخين
5. انتبه لكمية الكحول التي تشربها
6. تجنّب التوتر
7. أعد تنظيم حياتك وأولوياتك
8. ابحث عن فريق دعم جيد
9. استمر في استعمال الأدوية التي يصفها طبيبك

القطنية من العمود الفقري حيث يتم استخراج كمية صغيرة من السائل المخي الشوكي (CSF) لدعم نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي وزيادة الثقة في التشخيص.

أنواع MS

تشير المتلازمة المعزولة سريريًا (CIS) إلى أول ظهور سريري لمرض يتميز بإزالة الميالين الالتهابية (فقدان الميالين) التي يمكن أن تكون MS (التصلب المتعدد).

النوع الانتكاسي الخامد (RRMS) هو المسار الأكثر شيوعًا لمرض MS، وهو يتميز بهجمات محددة بوضوح تليها فترات من التعافي الكامل أو الجزئي. يمكن أن يكون المرض نشطًا أو غير نشط وكذلك يمكن أن يكون متفامًا (أي زيادة مؤكدة في الإعاقات الوظيفية) أو غير متفام.

الانتكاس هو نوبة مفاجئة نسبيًا إما لأعراض جديدة أو للأعراض الحالية بشكل متفام تستمر لمدة تزيد على 24 ساعة (أي غير مؤقتة) في حالة عدم وجود حمى أو أسباب أخرى وتفصلها مدة 30 يومًا على الأقل عن نوبة سابقة.

يتم مبدئيًا تشخيص RRMS لدى حوالي 85% من المصابين بمرض MS.

يتبع النوع الثانوي التدريجي (SPMS) تدهورًا هائلًا في الأعراض بعد التشخيص الأصلي لـ RRMS. حتى الآن لا يوجد اختبار سريري لتحديد وقت حدوث هذا التحوّل. يمكن أن يكون SPMS إما نشطًا (مع انتكاسات ودلالات على نشاطه بواسطة صورة MRI جديدة) أو غير نشط، كما يمكن أن يكون متدرّجًا (مع وجود دلالات على التدهور) أو غير متدرّج.

يتم تشخيص النوع الأولي التدريجي (PPMS) عندما تتبع الحالة مسارًا متدرّجًا من البداية، وهو يتميز بتدهور الوظيفة العصبية في غياب انتكاسات/تفاقمات قبل الفحص السريري. ينطوي PPMS على التهاب أقل بكثير، مما يؤدي إلى عدد أقل من آفات دماغية مقارنة بالأشخاص المصابين بـ RRMS وإلى مزيد من الآفات في الجبل الشوكي. يتم تشخيص وجود PPMS لدى 10 إلى 15% من المصابين بـ MS.

كيف يتم تشخيص مرض MS؟

ليس من السهل تشخيص مرض MS حيث لا يوجد اختبار واحد يمكنه أن يحدد بشكل إيجابي ما إذا كنت مصابًا بمرض MS أم لا. تكمن المشكلة في أن بعض الأعراض المبكرة قد تكون ناجمة عن حالات صحية أخرى. ومن الأعراض المبكرة الشائعة هناك التعب، والتعثر، والأحاسيس غير العادية، وبطء التفكير، وتغيّرات في البصر.

من أفضل ممارسات الأطباء إحالة الأشخاص المشتبه في إصابتهم بـ MS إلى طبيب أعصاب اختصاصي في MS. سيتمكن الاختصاصي من استخدام أحدث معايير التشخيص ومرافقه وخيارات العلاج. بعد مراجعة التاريخ الطبي للمريض وإجراء فحوصات الدم وإجراء فحص بدني، قد يقوم الاختصاصي بإجراء فحص عصبي. يمكن أن يكشف التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) عن ندبات أو آفات في أي مكان في الجهاز العصبي المركزي. وقد تشمل الاختبارات الأخرى إحداث ثقب في المنطقة

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات والدعم والمشورة؟

بصفتنا الهيئة الوطنية العليا للأستراليين الذين يعيشون مع MS، فإننا نعمل عن كثب مع منظمات MS الحكومية لمساعدتك على التواصل مع جهات الدعم والخدمات المناسبة. فيما يلي منظمات MS في ولايتك أو مقاطعتك:

MS المحدودة

فيكتوريا ونيو ساوث ويلز ومقاطعة العاصمة الأسترالية وتسمانيا
الهاتف: 1800 042 138
البريد الإلكتروني: msconnect@ms.org.au
www.ms.org.au

MSWA غرب أستراليا

الهاتف: 1300 097 989
البريد الإلكتروني: communications@mswa.org.au
www.mswa.org.au

جمعية MS في جنوب أستراليا والمقاطعة الشمالية

جنوب أستراليا والمقاطعة الشمالية
الهاتف: 1800 812 311
البريد الإلكتروني: msassist@ms.asn.au
www.ms.asn.au

MS كوينزلاند

الهاتف: 1800 177 591
البريد الإلكتروني: info@msqld.org.au
www.msqld.org.au

ابق على اتصال:

انضم إلينا على منصات الوسائط الإجتماعية الخاصة بنا، Facebook و Twitter، وقرم بالارتباط بموقع MSA لتلقي آخر الأخبار، والتواصل مع الأقران، وقراءة مدونتنا غير المنقطعة أو أرسل مدونات لنا، ومواكبة الأحداث وغير ذلك.

www.msaaustralia.org.au

بحوث MS

يُعتبر قسم البحوث لدى MSA أكبر منظمة أسترالية غير ربحية مكرّسة لتمويل وتنسيق وتعليم ومناصرة بحوث مرض MS كجزء من الجهود العالمية لحل مرض MS.

www.msra.org.au