

الفصل الثالث

التصلب العديد

Multiple Sclerosis (MS)

التصلب العديد Multiple Sclerosis إصابة عصبية تسبب تنخر أغمدة الأعصاب المحيطة ، فلا تنتقل السيالات العصبية بانتظام عبرها .

يشكو المريض عادة من سقوط الأشياء من يده بلا مبرر ، وقد يصاب بالدوار (الدوخة) واضطرابات التوازن مع اضطرابات هضمية وبولية وجنسية . . بحسب الأعصاب المصابة . ويتميز سير هذا المرض بالاشتداد تارة والهدوء تارة أخرى بلا سبب ظاهر . وإنَّ التعرض للجو الحار يزيد من شدة الأعراض وسيرها وأما الجو البارد فيحسن حالة المريض .

وأما الأسباب فلا تزال غير واضحة على الرغم من أنَّ العوامل المحيطة ، والوراثية ، والحمت الراشحة والمناعة الذاتية كلها فرضيات مطروحة بلا دليل قاطع على أي منها . وقد ذهب بعض العلماء إلى مسؤولية بعض أنواع الدسم عن الإصابة .

ولا يوجد لهذا المرض وقاية أو شفاء كامل حتى الآن ، ولكن بدأت بوارق أمل في دواء يدعى بيتا انترفيرون ، (وهو منتج بروتيني طبيعي مقو للمناعة) تبين أنه يؤثر على سير المرض فينقص من أعراضه ويبطئ سيره .

لقد تبين أن المرضى الذين يمتنعون عن تناول الدسم المشبعة وغير المشبعة تضعف عندهم أعراض المرض ويصبح سيره بطيئاً ، والأكثر من ذلك أنَّ الذين يتناولون الأوميغا ٣ الموجود في بعض الأسماك البحرية كالسالمون أفضل حالاً

من غيرهم من المرضى . ويجب الابتعاد عن الأوميغا ٦ الموجود في دسم الحيوانات والنباتات ، فهو يزيد من البروستاغلاندينات ويفاقم حالة المصاب بالتصلب العديد على عكس الأوميغا ٣ .

مثال تطبيقي عملي :

يمكن أن يتناول المريض ٥ أونس (١٥٠ غ) يومياً من سمك التونا ، أو أي نوع آخر من الأسماك الغنية بهذا الزيت (راجع الجدول ١٠) ، وكميات متوسطة من لحم الدواجن بلا جلد والباستا . وعليه أن ينسى تناول اللحوم الحمراء والحليب الكامل الدسم ومشتقاته . ويجعل وجبته غنية أيضاً بالفواكه والبقوليات والخضار بحيث تحقق كمية الحريرات والألياف المطلوبة .

ولطريقة إعداد الطعام أهمية كبيرة ، فيجب الابتعاد عن إضافة الدسم (كالقلي مثلاً) ،

و ليكن إعداد الطعام دائماً بطريقة السلق أو الشّي ، والطبخ بالمرق بلا دسم .

وأما تبيل الطعام فبعضير الليمون والأعشاب العطرية ، وعصير الفواكه الممدّد .

وإذا كنت لا تحب الأسماك يمكنك أن تأخذ يومياً الأوميغا ٣ بمقدار ٧محافظ يومياً . فهذه تعادل تناول ٤ أونس (١٢٠ غ) من السالمون . ونظراً إلى أنّ هذا النوع من الدسم يشبه تأثير الأسبرين على البروستاغلاندينات ، ويتدخل في تخثر الدم ، فلا يجوز أن تأخذه إذا كنت ممن يعانون من اضطرابات التخثر الدموي .

ويجب الانتباه إلى أن بعض المستحضرات التجارية تحتوي على ٥ ملغ من الكولسترول في كل محفظة . فإذا كان الكولسترول عندك مرتفعاً أو أنك تحب المحافظة عليه منخفضاً فعليك بتجنبها

وهناك بعض المستحضرات خالية من الكولسترول (مثل Promega) .

تناول كمية جيدة من السوائل خصوصاً عصير التوت البري Cranberry لتضمن أداء جيداً للمثانة (خصوصاً إذا لاحظت حدوث اضطرابات من كثرة التبول أو احتباس البول) .

ويعطى البيتا انترفيرون كمعالجة دوائية حقناً تحت الجلد (كإعطاء الأنسولين) مرتين في الأسبوع . كما تعطى الكورتيزونات ، ومثبطات المناعة كالسيتوكسان Cytosan .

والواقع إنَّ الخطط العلاجية الدوائية يجب أن تكون تحت إشراف الاختصاصي بالأمراض العصبية .

