



المُركَزُ الْوطَنِيُّ لِلطبِ البَدِيلِ وَالْتَّكَمِيلِيِّ

National Center for Complementary and Alternative Medicine



الطـبـ الـبـدـيـلـ وـالـتـكـمـيـلـيـ فـيـ رـعـاـيـةـ

# مـرـضـيـ التـصـلـبـ الـلـوـيـديـ

(تصـلـبـ الـأـنـسـجـةـ الـمـتـعـدـ)



Complementary & Alternative Medicine  
in Care of  
Multiple Sclerosis Patients

**وزارة الصحة ، المركز الوطني للطب البديل والتكاملي ، ١٤٣٤هـ**

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
البداح، عبد الله محمد  
**الطب البديل والتكميلي في رعاية مرض التصلب اللويحي (تصلب  
الأنسجة المتعدد) . / عبد الله بن محمد البداح - الرياض: ١٤٣٤هـ**  
٢٠ ص سـم  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٠٧٥-٧١-٥  
١- الطب البديل . العنوان  
دبيوي ٦١٥ ، ٨٥  
١٤٣٤/٦٥٣٩

**حقوق الطبع محفوظة**

**الطبعة الثانية**

**١٤٣١ - ٢٠١٠م**



## تبليغ لمريض التصلب اللويحي

- استشر الطبيب قبل استخدام أي منتج أو ممارسة من ممارسات الطب البديل والتكميلي.
- تأكّد من عدم تعارض الممارسات مع علاجات الطب الحديث.
- تيقن من مأمونيتها وفاعليتها المبنية على البرهان والدليل العلمي.
- احصل على النصيحة من الجهات الأكاديمية والجمعيات الطبية المعتمدة.
- تأكّد من أن الممارس الذي يقدم العلاج البديل والتكميلي مؤهل ومعتمد ومرخص من الجهات الرسمية كالهيئة السعودية للتخصصات والمركز الوطني للطب البديل والتكميلي.
- تأكّد من خلو الممارسة من المخالفات الشرعية والعقدية.

# المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	نبأ
٥	مقدمة
٦	ما هو مرض التصلب اللويحي
٧	أعراضه وأسبابه
٨	علاج المرض
٩	ما هو الطب البديل والتكاملية؟
١٠	مهارات الطب البديل والتكاملية
١٤	الجوانب الإيجابية والسلبية للمهارات
١٥	محاذير إستخدامات الطب البديل والتكاملية

## المقدمة :

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان فأحسن خلقه ، وميزه عن بقية الأحياء بالعقل والتكليف ، والمخ من أهم أعضاء هذا الإنسان وهو مركز التحكم في بقية أجهزة الجسم .

والجهاز العصبي المركزي هو شبكة معقدة من الدوائر الكهربائية التي تربط كل شئ في هذا الجسم ، وعندما تحصل مشاكل لهذه الشبكة فإنه يصعب تشخيصها بل ويترتب عليها آلام مبرحة وموجة .

وللوقاية دور مهم في منع أو تحسين بعض أمراض مشاكل وأمراض هذا الجهاز ومنها مرض التصلب اللويحي .. ويأتي هنا دور الطب البديل والتكميلي بمحاله الوقائي في مساعدة المصابين بهذا المرض للعيش بحياة صحية مليئة بالتفاؤل .

وهذا الكتيب جهد من المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالمملكة العربية السعودية لدعم المصابين بهذا المرض وتعزيز الجهد المبذولة من القطاعات الصحية والجمعيات العلمية .

والله الموفق

د. عبدالله بن محمد البداح

المدير التنفيذي

للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي

## ما هو مرض التصلب اللويحي؟

هو مرض مزمن يتسبب في التهاب وتفكك وتلف طبقة الميالين الدهنية في مناطق معينة من الدماغ والنخاع الشوكي مما يؤدي إلى صعوبة نقل الإشارات الكهربائية بين الخلايا العصبية، والتسبب في ظهور أعراض وعلامات المرض.

## اعراض وعلامات التصلب اللويحي:

- فقدان الإحساس.
- صعوبة في الحركة والبلع والتبول والإخراج والكلام.
- فقدان التوازن والسيطرة على الجسم.
- الشعور بالخدر والتميل.
- ظهور نوبة من التشنجات.
- ضمور العضلات.
- الإعياء الحاد والفتور.
- الكآبة والتقلب في المزاج.
- الرؤية المزدوجة وتشوش الرؤية والعمى.
- ضعف الإدراك وقلة التركيز.

## أسباب المرض:

بالرغم من معرفة الكثير عن آليات وكيفية حدوث المرض، إلا أنّ أسبابه المباشرة ما تزال غير معروفة، وهنالك بعض النظريات التي تتسبب حدوث المرض إلى مهاجمة جهاز المناعة طبقة الميالين التي تحمي الخلايا العصبية،

ولهذا فهو يصنف كمرض ذاتي المناعة. ولكن هنالك نظريات تربط حدوث المرض بتفاعل مزيج من العوامل الوراثية، والبيئية، والمعدية.

حاولت الدراسات الوبائية إيجاد بعض النظريات حول الأسباب المحتملة لمرض التصلب اللويحي ولكنها لم تثبت علمياً حتى الآن.

## حدوث وانتشار المرض :



لقد سُجلت حتى الآن عدة ملايين من حالات التصلب اللويحي في كل دول العالم تقريباً. لكن لوحظ شيوع المرض في شرائح معينة من الناس تبعاً للعمر والجنس والجغرافيا والطعام الذي يتناولونه.

**العمر:** يتركز المرض في الفئات العمرية ما بين ٢٠ و٤٥ سنة، إلا أن بعض أشكال المرض تكون أكثر شيوعاً في كبار السن.

**الجنس:** كفيه من أمراض المناعة الذاتية يزيد في النساء عن الرجال حيث تبلغ نسبة النساء إلى الرجال في الفئات العمرية المنخفضة ٣ : ١ وسرعان ما تقارب هذه النسبة بين الجنسين بعد عمر الخمسين.

**الجغرافيا:** لوحظ أن نسب الإصابة بالمرض تزداد طردياً كلما ابتعدنا عن خط الاستواء. فمثلاً في الدول التي تقع بين خطى عرض ٥٠° و٦٥° شمال خط الاستواء، تصل نسبة المرضى إلى ١٠٠٠٠ لكل ١٠٠٠٠ فرد من السكان، وتستمر هذه النسبة في الانخفاض كلما اتجهنا جنوباً وصولاً إلى الدول الاستوائية التي يندر فيها المرض.

**مُعدل انتشار المرض:** يتراوح من ٢ - ١٥٠ لكل ١٠٠٠٠.

## أنواع المرض :

- ١ - التصلب المتعدد المتقطّع الناكس: ويصيب هذا النوع حوالي ٪٩٠ من مرضى التصلب اللويحي. ويتميز بنوبات من تفاقم الأعراض، تعقبها فترات من التحسن. ويظهر عادة في سن ٢٠ - ٣٠ سنة.
- ٢ - التصلب المتعدد التصاعدي: ويصيب هذا النوع حوالي ٪١٠ من مرضى التصلب اللويحي. حيث يستمر تدهور المريض دون حدوث تحسّن. ويظهر عادة بعد سن الأربعين.

## علاج المرض :

لم يكتشف حتى الآن علاجًا ناجحًا لهذا المرض، ولكن هنالك علاجات طبية قد تساعد في تخفيف شدة الأعراض والقليل من تكرار نوبات المرض، ومنع تطوره، والحدّ من حدوث الإعاقة والعجز في المستقبل والعمل على تحسين نوعية الحياة. ومن أمثلة تلك العلاجات:

- ١ - العلاجات التي تعمل على إبطاء وتقليل نشاط جهاز المناعة: و تستند هذه العلاجات على نظرية أن المرض (ذاتي المناعة) ينتج من مهاجمة جهاز المناعة لطبقة الميللين التي تحمي الخلايا العصبية مثل:
  - أ- بيتا انترفيرون (**Avonex**):  
يعطى بالعضل أسبوعيًّا. ومن آثاره الجانبية الاكتئاب وزيادة التصلب.
  - ب- كوباكسون (**Copaxone**):  
يعطى عن طريق الحقن تحت الجلد يوميًّا. وآثاره الجانبية قليلة أو معدومة.

- ج- نوفافانترون (**Novantrone**):  
يعطى عن طريق الحقن بالوريد كل ثلاثة أشهر. ومن آثاره الجانبية

- انخفاض عدد كريات الدم البيضاء.
- ٢ - العلاجات التي تستخدم للحد من صلابة العضلات مثل:
- أ- الديازيبام.
  - ب- باكلوفين.
  - ج- دانترولين.
- ٣ - الأدوية النفسية ومضادات الاكتئاب: لعلاج نوبات الاكتئاب والتوتر النفسي.
- ٤ - العلاج الطبيعي: الذي يستخدم في تخفيف الآلام والتصلب وعلاج ضعف وضمور العضلات والعمل على إعادة التأهيل والتقليل من حدوث الإعاقة والعجز مستقبلاً.
- ٥ - العلاج بالحمية الغذائية والعمل على تغيير نمط الحياة.

**بعض أدوية التصلب اللويحي لها آثار جانبية ضارة وقوتها التحمل لها ضعيفة من قبل المريض. ولذا يلجأ كثيراً من المرضى إلى علاجات الطب البديل والتكاملية.**

فما هو الطب البديل والتكاملية؟ وما هو دوره وممارساته التي تستخدم في علاج مرض التصلب اللويحي؟ وما هي الجوانب الإيجابية والسلبية لكل ممارسة؟ وما هي المحاذير التي يجب الانتباه لها عند اللجوء إلى استخدام علاجات الطب البديل والتكاملية؟

## ما هو الطب البديل و التكميلي؟

هو مجموعة متنوعة من الممارسات والمنتجات الطبية والعلاجية، والتي توجد غالباً خارج منظومة مؤسسات الرعاية الصحية الحديثة. وتستخدم أساليب ومعارف متنوعة، كما تشمل استخدام النباتات والطرق اليدوية والتمارين التي تُطبق بشكل فردي أو جماعي، وذلك بفرض المحافظة على الصحة وتشخيص الأمراض ومعالجتها أو اتقائها.

## ما هو دور الطب البديل و التكميلي في علاج مرض التصلب اللويحي؟

يلجأ كثير من مرضى التصلب اللويحي إلى استخدام علاجات الطب البديل والتكميلي جنباً إلى جنب مع علاجات الطب الحديث. حيث يُنظر إلى هذه العلاجات على أنها تساهم في تحسين السيطرة على أعراض المرض وتحفيض الآلام، وتقليل القلق والتوتر النفسي وتحفيض الآثار الجانبية التي تنتج عن العقاقير الكيميائية التي تستخدم في علاج المرض إضافة إلى تعزيز الشفاء الذاتي.

وقد أكدت بعض الأبحاث العلمية أنّ لممارسات الطب البديل والتكميلي جدوى وفعالية في هذا الجانب. وقد يكون استخدام إحدى ممارسات الطب البديل والتكميلي إضافة إلى الطب الحديث - وليس بدليلاً عنه - مفيداً في أحوال كثيرة، ولكن يجب دائمًا إحاطة واستشارة الطبيب المعالج في حالة استخدام معالجات من الطب البديل والتكميلي.

## **ممارسات الطب البديل والتكميلي التي تُستخدم في علاج مرض التصلب اللويحي:**

- العلاج بالحمية الغذائية.
- العلاج بالوخز بالإبر.
- العلاج بالتدليك (المساج).
- العلاج بالزيوت العطرية.
- العلاج بالأعشاب.
- العلاج بالتأمل والاسترخاء.
- المعالجة الانعكاسية (الرفلاوكسولوجي).
- العلاج بالتاي شي.
- العلاج باليوغا.

وللمفاضلة بين هذه الخيارات المتعددة؛ يجب التأكد من معرفة مريض التصلب اللويحي وأقاربه لممارسات الطب البديل والتكميلي التي تُستخدم في علاجه. وذلك حتى يتسعى لهم اختيار الممارسة الأفضل والمناسبة لحالته وذلك بالتعرف على:

- وصف المعالجة وهل تتناسب مع حالة المريض.
  - - الجوانب الإيجابية للالمعالجة (الفوائد).
  - - الجوانب السلبية للالمعالجة (الأثار الجانبية).
  - - الفاعلية (الدليل والبرهان والخبرة).
  - - التكلفة.
  - - مدى موافقة أو مخالفة تلك الممارسة للمعتقدات الدينية.
- وسيتم استعراض مبسط لهذه المحاور وإجراء مقارنة للجوانب الإيجابية والسلبية لبعض الممارسات والتي يمكن أن تساعد في تحديد الخيار الأفضل والمناسب مع حالة كل مريض.

## العلاج بالدمية الغذائية:

من المهم لمرضى التصلب اللويحي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. ويجب أن تسأل طبيبك عن النظام الغذائي المناسب لك. والمخاوف المتوقعة من الأغذية المتداولة.

## العلاج بالوخز بالإبر:

تشير بعض التقارير إلى أنّ الوخز بالإبر يعطي بعض الراحة ويخفّف من أعراض الألم والتشنجات العضلية لمرضى التصلب اللويحي. ولكن لا توجد أي دراسات علمية تؤكّد ذلك، ويجب اخذ احتياطات مكافحة العدوى.

## العلاج التدليك (المساج):

كثير من مرضى التصلب اللويحي تلقوا العلاج بالتدليك المنتظم للمساعدة على الاسترخاء والحدّ من التوتر والاكتئاب بطريقة آمنة. ولكنه قد يكون خطيراً لمرضى هشاشة العظام، ولا يوجد دليل علمي يؤكّد أن التدليك يغيّر في مسار المرض.

## العلاج بالزيوت العطرية:

هناك بعض الأدلة على أنّ أخذ زيت زهرة الربيع (حمض اللينولييك) المتوفر أيضاً في بذور دوار الشمس وزيت القرطم كمكمل غذائي عن طريق الفم قد يحسّن قليلاً من أعراض التصلب اللويحي.

## العلاج بالأعشاب (الماريونا):



العلاج بالأعشاب لمرضى التصلب اللويحي ما زال مثيراً للجدل، فهناك بعض الممارسين يدعون أنأخذ الماريونا يساعد على تخفيف التشنج والأعراض المصاحبة له. ولكن ليست هنالك أدلة قاطعة على ذلك. ولا ينصح الأطباء باستخدام الماريونا لمرضى التصلب نظراً لأنّه مخدر وله آثار جانبية خطيرة على المدى الطويل مثل الأمراض القلبية وفقدان الذاكرة.



# الجوانب الإيجابية والسلبية لاستخدام ممارسات الطب البديل والتكميلي في مرض التصلب اللويحي:



الجوانب السلبية	الجوانب الإيجابية	وصف المعالجة	المعالجة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يؤدي إلى تغيير في مسار المرض.</li> <li>- بعض المرضى يشعرون بالضيق أثناء وخذ الإبر.</li> </ul>	<p>يفرز هرمون الإندرورفين مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بالألم المصاحب للتصلب اللويحي.</p>	<p>توضيح إبر دقحة على نقاط قنوات الطاقة غير المرئية (مردليان) بهدف فتح هذه القنوات والمساحة للطاقة بالملوّر بسلامة خلال الجسم. والهدف من العلاج هو تعزيز الشفاء الذاتي من الداخل.</p>	<p>العلاج بالوخز بالإبر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مكلّف مادياً.</li> <li>- ويمتد تأثيره لفترة قصيرة.</li> </ul>	<p>ربما يخفف من التصلب والألم المصاحب. وربما يعزّز الاسترخاء والإحساس العام بالعافية.</p>	<p>شكل من أشكال التدليك يشمل الضغط على أجزاء معينة من الجسم لتنقية الدورة الدموية والاسترخاء.</p>	<p>العلاج بالتدليك</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعتمد على التركيز الشديد ولذا ربما يكون صعباً لمرضى التصلب اللويحي الذين يعانون من خلل في الإدراك.</li> <li>- به كثیر من الحالات الشرعية والعقدية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ربما يساعد على التكيف مع المعانة الحيوانية والنفسية للمرضى.</li> <li>- ربما يعزّز الاسترخاء.</li> </ul>	<p>شكل من أشكال العلاج الذي يشمل التفكير في الأشياء بعمق أو يعكس بعمق الجوانب الروحية.</p>	<p>التأمل</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مكلّف وقتاً ومالاً.</li> <li>- يمتد تأثيره لفترة قصيرة</li> </ul>	<p>ربما يعزّز الاسترخاء</p>	<p>شكل من أشكال العلاج التي تعتمد على تدليك نقاط محددة في باطن الكتف وباطن القدم.</p>	<p>العلاج الانعكاسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحتاج لمزيد من التركيز لهذا فربما لا يكون مناسباً للمرضى الذين يعانون من خلل في الإدراك.</li> <li>- به كثیر من الحالات الشرعية والعقدية.</li> </ul>	<p>ربما يحسن من مرنة العضلات والتوازن وصحة العقل.</p> <p>ربما يقلل الإحساس بالتعب يمكن أن يمارسه المرضى في أي سن وفي مستويات الإعاقة المختلفة بناءً على قيمهم مستخدماً الكراسى.</p> <p>غير مكلف.</p>	<p>حركات بدنية ترتكز على انسجام وتوافق حركات الرأس والعنق والأيدي والأذرع والجسم والأرجل مع التنفس ويمكن أن يشمل التأمل وممارسة طقوس دينية.</p>	<p>تاي شي</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- كثير من التمارين صعبة.</li> <li>- للمريض ومحظوظي الحركة.</li> <li>- به كثیر من الحالات الشرعية والعقدية.</li> </ul>	<p>ربما تزيد من مرنة وقوه العضلات .</p> <p>ربما تعزز الاسترخاء.</p>	<p>شكل من أشكال العلاج الذي يشمل تمارين جسدية وعقلية بهدف خلق حالة من الوعي والهدوء.</p>	<p>اليوجا</p>

## هل هناك مؤسسات توفر خدمات الطب البديل والتكاملية؟



حالياً يوجد عدد قليل من المؤسسات الطبية المرخصة والمعتمدة لتقديم خدمات الطب البديل والتكاملية داخل المملكة العربية السعودية ضمن خدمات الرعاية الصحية العامة والخاصة. كما يلجأ الناس إلى بعض الممارسين والعطارين ومدعّي الطب وبائع الوهم وغيرهم للحصول على خدمات الطب البديل والتكاملية التي يرغبون فيها.

وتقوم الهيئة السعودية للتخصصات الصحية وبالتنسيق مع المركز الوطني للطب البديل والتكاملية بالترخيص لممارسي الإبر الصينية والمعالجة اليدوية للعمود الفقري (الكايروبراكتيك) والمعالجة الطبيعية، وذلك بعد التأكيد من مؤهلاتهم الأكademية والخبرات العملية التي حصلوا عليها. كما تتوفر العديد من منشآت الرعاية التلطيفية ومنشآت الطب البديل والتكاملية في دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية ودول العالم الأخرى.

## ما هي المحاذير التي يجب الانتباه لها عند استخدام معالجات الطب البديل والتكاملية في علاج مرض التصلب اللويحي؟



العلاج بالطب البديل والتكاملية يمكن أن يكون مفيداً في بعض حالات التصلب اللويحي، ولكن بعض العلاجات يمكن أن تكون غير فعالة ومكلفة بل وخطيرة. ولذا كان لا بدّ من توعية المريض ببعض النصائح حتى يتتجنب او يقلل من المخاطر المتوقعة، وهي:

١. ضرورة إحاطة واستشارة الطبيب المعالج عن ما كل ما يتلقاه من علاجات بديلة وتكاملية.

٢. تجنب العلاجات أو الممارسات التي يطلب مقدموها إيقاف أي دواء حديث موصوف بواسطة الطبيب.
٣. تجنب مقدمي العلاجات الذين يرفضون أو يتزدرون في التعاون مع طبيبك.
- ٤.أخذ الحيطة والحذر لأن ممارسة الطب البديل والتكميلي تعتبر خطرة على المريض اذا لم يتم الحصول على المعالجة الطبية المثبتة بالدليل وبالبرهان في مثل حالته.
٥. عدم الانسياق وراء الإدعاءات المضللة لبعض ممارسي الطب البديل والتكميلي في الترويج لبعض العلاجات والمنتجات من خلال الرسائل الهاتفية أو الفنوات أو الإعلانات أو المجالات، بل تأكيد من ادلة وبرهان فاعلية المعالجة بالتواصل مع المؤسسات العلمية والبحثية ذات الصلة والاستفادة من تجارب الذين استخدموها العلاج من قبل.
٦. تجنب تناول الأعشاب والخلطات السرية غير معروفة المصدر والمكونات لتجنب التسمم والتفاعل العكسي مع الأدوية التي يصفها الطبيب.
٧. عدم الانخداع والانقياد وراء مقوله: «أن المنتجات الطبيعية إن لم تتفع لا تضر» لأن بعضها شديد السمية وقاتلًا.
٨. الامتناع والابتعاد عن زيارة مقدمي الطب البديل والتكميلي غير الأكفاء. مع التأكيد بان الطبيب المعالج مُلم بالعلاجات التي تتناولها والتقاعلات الممكنة أو الآثار الجانبية مع العلاج الحديث الخاص بك.
٩. عدم التسهيل في حقوقك كمريض عند طلب العلاج لدى ممارسي الطب البديل و التكميلي.
١٠. الحذر والحرص عند استخدام الممارس لأي طرق تشخيصية أو علاجية غير معتمدة ومتعارف عليها أو غير معترف بها علمياً أو محظمة

شرعًا.

١١. التأكيد والحرص عند إجراء الاختبارات التشخيصية والمخبرية بأن يقوم بها مختص بذلك.
١٢. لا يُصدق كل ما يسمعه أو يقرأه عن خوارق ممارسات الطب البديل والتكميلي والوصفات العلاجية والخلطات العشبية.
١٣. أن يتتجنب أولئك الذين يدعون أن علاجهم هو الوحيد الفعال.
١٤. السؤال عن ممارسات الطب البديل والتكميلي والتأكد من مؤهلاته والتدريب الذي حصل عليه وترخيص الممارسة من الجهات المعنية بالإضافة إلى سنوات الخبرة العملية لديه.



## **فريق الإعداد والمراجعة العلمي:**

د. طلحة إبراهيم بابكر  
د. إبراهيم سليمان السباعي  
د. قذافي إبراهيم محجوب

## **د. عبدالله بن محمد البداح**

## **تصميم وإخراج فني:**

أ. بدر بن سعد الزير





المَرْكَزُ الوطَّنِيُّ لِلطبِ البَدِيلِ وَالْتَّكمِيلِيِّ

National Center for Complementary and Alternative Medicine

## المركز الوطني للطب البديل والتكاملية

٢٠١٢ - هـ ١٤٣٤

المملكة العربية السعودية

هاتف : ٠١٤٥٠٠١٤٧ - فاكس : ٠١٤٥٠٢٦٩٩

ص ب : ٨٨٣٠٠ الرِّيَاضَ : ١١٦٦٢

البريد الإلكتروني : [nccam@nccam.gov.sa](mailto:nccam@nccam.gov.sa)

الموقع الإلكتروني : [www.nccam.gov.sa](http://www.nccam.gov.sa)