



المركز الوطني للطب البديل والتكميلي
National Center for Complementary and Alternative Medicine



الطب البديل والتكميلي في رعاية
مرضى التصلب اللويحي
(تصلب الانسجة المتعدد)



**Complementary & Alternative Medicine
in Care of
Multiple Sclerosis Patients**

وزارة الصحة ، المركز الوطني للطب البديل والتكميلي ، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البداح، عبد الله محمد

الطب البديل والتكميلي في رعاية مرضى التصلب اللويحي (تصلب

الأنسجة المتعدد) . / عبد الله بن محمد البداح - الرياض: ١٤٣٤هـ

٢٠ ص ١٨ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٠٧٥-٧١-٥

١- الطب البديل .١ العنوان

١٤٣٤/٦٥٣٩

ديوي ٨٥ ، ٦١٥

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الثانية

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م



تنبيه لمرضى التصلب اللويحي

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

المحتويات

الموضوع	الصفحة
تنبیه.....	٣
مقدمه.....	٥
ما هو مرض التصلب اللويحي.....	٦
أعراضه وأسبابه	٦
علاج المرض	٨
ما هو الطب البديل والتكميلي؟	١٠
ممارسات الطب البديل والتكميلي	١١
الجوانب الإيجابية والسلبية للممارسات	١٤
محاذير إستخدامات الطب البديل والتكميلي ...	١٥

المقدمة :

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان فأحسن خلقه ، وميزه عن بقية الأحياء بالعقل والتكيف، 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 وموجعة .

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

وهذا الكتيب جهد من المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالملكة العربية السعودية لدعم المصابين بهذا المرض وتعزير الجهود 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 وتَلَف طبقة الميالين الدهنية فى مناطق معيَّنة 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 والتتميل.
- ظهور نوبة من التشنجات.
- ضمور العضلات.
- الإعياء الحاد والفتور.
- الكآبة والتقلب فى المزاج.
- الرؤية المزدوجة وتشوش الرؤية والعمى.
- ضعف الإدراك وقلة التركيز.

اسباب المرض :



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

ولهذا فهو يصنّف 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 سُجّلت 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: كغيره من أمراض المناعة الذاتية يزيد في النساء عن الرجال حيث تبلغ نسبة النساء إلى الرجال في الفئات العمرية المنخفضة ٣ : ١ وسرعان ما تتقارب 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 خطي عرض ٥٠ و٦٥ شمال خط الاستواء، تصل نسبة المرضى إلى ٦٠-١٠٠ لكل ١٠٠٠٠٠ فرد من السكان، وتستمر هذه النسبة في الانخفاض كلما اتجهنا جنوباً وصولاً إلى الدول الاستوائية التي يندر فيها المرض.

مُعدّل انتشار المرض: يتراوح من ٢ - ١٥٠ لكل ١٠٠/٠٠٠.

أنواع المرض :



- ١ - التصلب المتعدد المتقطع 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 تحسن ويظهر عادة بعد سن الأربعين.

علاج المرض :



- لم يكتشف حتى الآن علاجاً ناجعاً لهذا المرض، ولكن هنالك علاجات طبية قد تساعد في تخفيف شدة الأعراض والتقليل من تكرار نوبات المرض، ومنع تطوره، والحد 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: وتستند هذه العلاجات على نظرية أن المرض (ذاتي المناعة) ينتج من مهاجمة جهاز المناعة لطبقة الميالين التي تحمي الخلايا العصبية مثل:
 - أ - بيتا انترفيرون (**Avonex**): يعطى بالعضل أسبوعياً. ومن آثاره الجانبية الاكتئاب وزيادة التصلب.
 - ب - كوباكسون (**Copaxone**): يعطى عن طريق الحقن تحت الجلد يومياً. وآثاره الجانبية قليلة أو معدومة.
 - ج - نوفانترون (**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- باكوفين.

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 وقوة التحمل لها ضعيفة من قبل المريض. ولذا يلجأ كثير من المرضى إلى علاجات الطب البديل والتكميلي.

فما هو الطب البديل والتكميلي؟ 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 والتكميلي؟

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 بغرض المحافظة على الصحة وتشخيص الأمراض ومعالجتها أو اتقانها.

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



يلجأ كثير من مرضي 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 وتخفيف الآلام، وتقليل القلق والتوتر النفسي وتخفيف 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 بديلاً عنه - مفيداً في أحوال كثيرة، ولكن يجب دائماً 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 (الرفلوكسولوجي).
 - العلاج بالتاي شي.
 - العلاج باليوغا.
- وللمفاضلة بين هذه الخيارات المتعددة؛ يجب التأكد من معرفة مريض التصلب اللويحي وأقاربه لممارسات الطب البديل والتكميلي التي تستخدم في علاجه. وذلك حتى يتسنى لهم اختيار الممارسة الأفضل والمناسبة لحالته وذلك بالتعرف على:
- وصف المعالجة وهل تتناسب مع حالة المريض.
 - الجوانب الإيجابية للمعالجة (الفوائد).
 - الجوانب السلبية للمعالجة (الآثار الجانبية).
 - الفاعلية (الدليل والبرهان والخبرة).
 - التكلفة.
 - مدى موافقة أو مخالفة تلك الممارسة للمعتقدات الدينية.
- وسيتم استعراض مبسّط لهذه المحاور وإجراء مقارنة للجوانب الإيجابية والسلبية لبعض الممارسات والتي يمكن ان تساعد في تحديد الخيار الأفضل والمناسب مع حالة كل مريض.

العلاج بالحمية الغذائية:



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

العلاج بالوخز بالإبر:



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

العلاج بالتدليك (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 يؤكد أن التدليك يغير في مسار المرض.

العلاج بالزيوت العطرية:



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

العلاج بالأعشاب (الماريوانا):



العلاج بالأعشاب لمرضى التصلب اللويحي ما زال مثيراً للجدل، فهناك بعض الممارسين يدّعون أن أخذ الماريوانا يساعد على تخفيف التشنج والأعراض المصاحبة له. ولكن ليست هنالك أدلة قاطعة على ذلك. ولا ينصح الأطباء باستخدام الماريوانا لمرضى التصلب نظراً لأنه مخدّر وله آثار جانبية خطيرة على المدى الطويل مثل الأمراض القلبية وفقدان الذاكرة.



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



م	المعالجة	وصف المعالجة	الجوانب الإيجابية	الجوانب السلبية
١	العلاج بالوخز بالإبر	توضع إبر دقيقة على نقاط هتوات الطاقة غير المرئية (مريدان) بهدف فتح هذه القنوات والسماح للطاقة بالمرور بسلاسة خلال الجسم. والهدف من العلاج هو تعزيز الشفاء الذاتي من الداخل.	يفرز هرمون الإندورفين مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بالألم المصاحب للتصلب اللويحي.	- لا يؤدي إلى تغيير في مسار المرض . - بعض المرضى يشعرون بالضيق أثناء وخز الإبر.
٢	العلاج بالتدليك	شكل من أشكال التدليك يشمل الضغط على أجزاء معينة من الجسم لتغذية الدورة الدموية والاسترخاء.	ربما يخفف من التصلب والألم المصاحب. وربما يعزز الاسترخاء والإحساس العام بالعافية.	- مكلف مادياً. - ويمتد تأثيره لفترة قصيرة.
٣	التأمل	شكل من أشكال العلاج الذي يشمل التفكير في الأشياء بعمق أو يعكس بعمق الجوانب الروحية.	- ربما يساعد على التكيف مع المعاناة الحيوية والنفسية للمرضى. - ربما يعزز الاسترخاء.	- يعتمد على التركيز الشديد ولذا ربما يكون صعباً لمرضى التصلب اللويحي الذين يعانون من خلل في الإدراك. - به كثير من المخالفات الشرعية والعقدية.
٤	العلاج الانعكاسي	شكل من أشكال العلاج التي تعتمد على تدليك نقاط محددة في باطن الكف وباطن القدم.	ربما يعزز الاسترخاء	- مكلف وقتاً ومالاً. - يمتد تأثيره لفترة قصيرة
٥	تاي تشي	حركات بدنية تركز على انسجام وتوافق حركات الرأس والعنق والأيدي والأذرع والجسم والأرجل مع التنفس ويمكن أن يشمل التأمل وممارسة طقوس دينية.	ربما يحسن من مرونة العضلات والتوازن وصحة العقل. ربما يقلل الإحساس بالتعب يمكن أن يمارسه المرضى في أي سن وفي مستويات الإعاقة المختلفة بمن فيهم مستخدمي الكراسي. غير مكلف.	- يحتاج لمزيد من التركيز لذا فربما لا يكون مناسباً للمرضى الذين يعانون من خلل في الإدراك. - به كثير من المخالفات الشرعية والعقدية.
٦	اليوغا	شكل من أشكال العلاج الذي يشمل تمارين جسدية وعقلية بهدف خلق حالة من الوعي والهدوء.	ربما تزيد من مرونة وقوة العضلات . ربما تعزز الاسترخاء.	- كثير من التمارين صعبة للمرضى ومحدودي الحركة. - بها كثير من المخالفات الشرعية والعقدية.

هل هنالك مؤسسات توفر خدمات الطب البديل والتكميلي؟



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

وتقوم الهيئة السعودية للتخصصات الصحية وبالتنسيق مع المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالترخيص لممارسي الإبر الصينية والمعالجة اليدوية للعمود الفقري (الكايروبراكتيك) والمعالجة الطبيعية، وذلك بعد التأكد من مؤهلاتهم الأكاديمية والخبرات العملية التي حصلوا عليها .

كما تتوفر العديد من منشآت الرعاية التلطيفية ومنشآت الطب البديل والتكميلي في دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية ودول العالم الأخرى.

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



العلاج بالطب البديل والتكميلي يمكن أن يكون مفيداً في بعض حالات التصلب اللويحي، ولكن بعض العلاجات يمكن أن تكون غير فعّالة ومكلفة بل وخطيرة. ولذا كان لا بُدّ من توعية المريض ببعض النصائح حتى يتجنب او يقلّل من المخاطر المتوقعة، وهى:

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

٢. تجنب العلاجات أو الممارسات التي يطلب مقدموها إيقاف أي دواء حديث موصوف بواسطة الطبيب.
٣. تجنب مقدمي العلاجات الذين يرفضون أو يترددون 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 والبرهان في مثل حالته.
٥. عدم الانسياق وراء الإدعاءات المضلّة لبعض ممارسي الطب البديل والتكميلي في الترويج لبعض العلاجات والمنتجات من خلال الرسائل الهاتفية أو القنوات أو الإعلانات أو المجلات، بل تأكد من ادلة وبرهان فاعلية المعالجة بالتواصل مع المؤسسات العلمية والبحثية ذات الصلة والاستفادة من تجارب الذين استخدموا العلاج من قبل.
٦. **تجنب تناول الأعشاب والخلطات السريّة غير معروفة المصدر والمكونات لتجنب التسمم والتفاعل العكسي مع الأدوية التي يصفها الطبيب.**
٧. عدم الانخداع والانقياد وراء مقولة: «أنّ المنتجات الطبيعية إن لم تنفع لا تضر» لأن بعضها شديد السمية وقتلاً.
٨. الامتناع والابتعاد عن زيارة مقدمي الطب البديل والتكميلي غير الأكفاء. مع التأكد بان الطبيب المعالج مُلم بالعلاجات التي تتناولها والتفاعلات الممكنة أو الآثار الجانبية مع العلاج الحديث الخاص بك.
٩. عدم التساهل 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 محرمة

شرعاً.

١١. التأكد والحرص عند إجراء الاختبارات التشخيصية والمخبرية

بأن يقوم بها مختص بذلك.

١٢. لا يُصدّق كل ما يسمعه أو يقرأه عن خوارق ممارسات الطب

البديل والتكميلي والوصفات العلاجية والخلطات العشبية.

١٣. أن يتجنّب أولئك الذين يدّعون أن علاجهم هو الوحيد الفعّال.

١٤. السّؤال عن ممارس 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





المركز الوطني للطب البديل والتكميلي
National Center for Complementary and Alternative Medicine

المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م

المملكة العربية السعودية

هاتف : ٠١٤٥٠١٤٧ - فاكس : ٠١٤٥٠٢٦٩٩

ص ب : ٨٨٣٠٠ الرياض ١١٦٦٢

البريد الإلكتروني : nccam@nccam.gov.sa

الموقع الإلكتروني : www.nccam.gov.sa

رقم الإيداع : ١٤٣٤/٦٥٣٩

ردمك : ٥-٧١-٨٠٧٥-٦٠٣-٩٧٨