

الخطوات الأساسية لإدارة صحتك

للتعايش بشكل جيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في السن، سيتعين عليك متابعة حالتك الصحية العامة ورفاهيتك والحفاظ عليها. نلقي في هذا القسم نظرةً على أربع خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها لإدارة صحتك:

اليقظة وإبلاغ الطبيب بالأعراض الجديدة

إجراء اختبارات فحص للحالات الصحية الأخرى

اتباع النصائح الصحية بجدية

المداومة على النشاط البدني



التعايش على نحوٍ جيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدّم في العمر

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older

إجراء اختبارات فحص للحالات الأخرى

بالإضافة إلى الاعتناء بصحتك في الوضع الحالي، صَعب في اعتبارك إجراء أي اختبارات فحص تُعرض عليك.

تتحقق اختبارات الفحص من المخاطر أو العلامات التحذيرية الدالة على حالات أخرى. ويعني اكتشاف هذه الحالات مبكرًا أنه يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر أو إدارة حالة ما في مرحلة مبكرة.

حسب البلد والعمر والجنس، قد يشمل الفحص المتاح لك فحص سرطان الأمعاء وداء السكري وتضخم الأوعية الدموية في البطن (تمدد الأوعية الدموية) والاكتهاب وسرطان عنق الرحم وسرطان الثدي وضعف العظام (هشاشة العظام).

اتباع النصائح الصحية

يمكن للأطباء والمرضات وغيرهم من المتخصصين الصحيين إجراء الفحوصات وتقديم النصائح والعلاجات والدعم بانتظام. ومع ذلك، فأنت فقط سيد قرارك في حماية صحتك وعافيتك كل يوم. لذلك، احرص على توفير بعض الوقت والطاقة كل يوم لتكريسها لصحتك.

قد يكون من الصعب مواصلة التركيز واتباع النصائح الصحية كل يوم. ومع ذلك، فقد تزيد بعض التغيرات المرتبطة بالعمر والحالات الصحية الأخرى من مشكلاتك الصحية. ويمكن أن تؤدي العادات غير الصحية مثل التدخين إلى تفاقم التصلب العصبي المتعدد.

سيكون من المفيد إذا تمكنت من التوصل إلى إجراءات وأساليب تساعدك في البقاء على الدرب الصحيح.

يرد في نهاية هذا القسم بعض النصائح العامة. وسنلقي في القسم التالي نظرة أخرى على الأساليب التي يمكنك اتباعها لإدارة التصلب العصبي المتعدد والصحة والرفاهية في حياتك العامة (إدارة الذات).



سوف تتقدم في العمر جميعًا، ولكن قد يمثل ذلك تحديًا أكبر لمن يتعايشون مع التصلب العصبي المتعدد. لا تقسُ على نفسك وتقبّل قيودك. التمس الدعم للمساعدة في الأنشطة التي لم يعد بإمكانك تأديتها، أو تعديل النشاط. أسير أنا وزوجي كل يوم وتنتزّه مع كلبنا، لقد فعلنا ذلك خلال العامين الماضيين؛

ماري، 1996

المداومة على النشاط البدني

بالنسبة إلى كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد، يمكن أن يؤدي النشاط البدني إلى تحسين المشي والوظائف البدنية. وقد يحمل النشاط المنتظم فوائد إضافية تشمل ما يلي:

- وظيفة إدراكية أفضل
- تقليل أعراض التصلب العصبي المتعدد
- تباطؤ درجة ترقّي المرض
- المساعدة في التخلص من الاكتئاب
- تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية.

أيًا كان عمرك ومستوى لياقتك، توجد طرق للحفاظ على نشاطك. وسيُتَّبع عليك التوصل إلى نوع النشاط والقوة المناسب لك. استشر الطبيب قبل الشروع في خطة نشاط بدني جديدة.

قد يتعين عليك أن تكون نشطًا بدرجة معتدلة على الأقل للحصول على المزايا المذكورة أعلاه. ومن الأمثلة على النشاط المعتدل المشي السريع والبستنة والسباحة وركوب الدراجات.

يكون النشاط البدني الخفيف - بما يشمل تمارين التقوية ووضعيات الجسم وتمارين الإطالة - ممكنًا عند الجلوس.

يتعلق النجاح في موازنة النشاط البدني بانتظام بالعقلية بالإضافة إلى القوة والقدرة على التحمل. ومن المرجح أن تحافظ على نشاطك البدني إذا حددت لنفسك أهدافًا وكنت تتمتع بثقة في قدرتك على تحقيقها.

تشمل طرق ضمان النجاح ما يلي:

- البحث عن الأنشطة التي تستمتع بها
- وضع خطط مع الآخرين لممارسة الرياضة معًا
- استخدام تطبيق لتتبع نشاطك
- الانضمام إلى مجموعات النشاط البدني المحلية
- التحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الخدمات التي تساعدك



لقد كان التعايش مع التصلب العصبي المتعدد لأكثر من 20 عامًا تحديًا بالتأكيد، ولكن يمكن التحكم فيه دائمًا. والشعار الذي أقوله لنفسي للمواصلة عند مواجهة التحديات هو: إذا ارتحت، فسأصدا؛

جوبي، الهند، 2002

الموارد

المعلومات والأدوات عبر الإنترنت

مصادر المعلومات العامة عن أعراض التصلب العصبي المتعدد (لغات مختلفة)
<https://www.msif.org/resource-topic/ms-symptoms>

التعب - عرض غير مرئي للتصلب العصبي المتعدد (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/fatigue-an-invisible-symptom-of-ms>

إدارة التشنج (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/managing-spasticity-in-ms>

إدارة التصلب العصبي المتعدد والحالات الصحية الأخرى (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.youtube.com/watch?v=gTMIDJMMqpQ>

إدارة التصلب العصبي المتعدد والحالات الصحية الأخرى (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/lifestyle-tips-for-managing-ms-other-medical-conditions/>

منصة التصلب العصبي المتعدد الأوروبية: برنامج التمارين المنزلية (سلسلة مقاطع مرئية)

<https://www.msif.org/resource/keep-moving-with-ms>

التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد التدريجي (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-living-well-with-progressive-ms/>

الإطالة والتقوية (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-stretching-and-strengthening/>

ممارسة التمارين كجزء من الحياة اليومية (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/exercise-as-part-of-everyday-life/>

مناقشة العافية للأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد ومقدمي الرعاية الصحية (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/wellness-discussion-for-people-with-ms-and-their-healthcare-providers/>

نصائح

نصائح - العناية بصحتك وعافيتك

دوّن التغييرات التي طرأت على صحتك الجسدية والنفسية في مفكرة أو تطبيق حتى تتمكن من مناقشتها مع الطبيب أو الممرضة.

تحلّ بالانفتاح للاستماع إلى الأصدقاء والعائلة ومقدمي الرعاية إذا لاحظوا حدوث تغيير تدريجي في صحتك ربما تكون قد غفلت عنه.

صع روتيناً محدداً لتناول الأدوية، وقد يساعدك في ذلك صندوق حبات الدواء أو التقويم أو التذكيرات على هاتفك الذي.

إذا كنت تكافح من أجل البقاء متحفزاً أو استيفاء احتياجاتك الصحية في حياتك اليومية، فاسأل الطبيب أو الممرضة عن البرامج أو الدعم المتخصص المتاح لك.

تابع دعوات الفحص الطبي. وإذا لم تكن متأكدًا من الفحوصات المتاحة، فاتصل بعيادة طبيب الأسرة أو شركة التأمين للاستفسار.



هذا قسم من دليل ”التعايش علي نحو جيد مع
التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر“.
قم بتنزيل الدليل الكامل من خلال الرابط أدناه

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older



www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation