

## أسئلة متكررة عن

## مرض شلل الرعاش (باركنسون)

### المقدمة

### الدكتور عبد القيوم رانا

استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)  
تورونتو- كندا  
رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل  
الرعاش (باركنسون).



1  
النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم  
دائماً يعثر على وسائل لحل كل المشاكل"  
- الدكتور عبد القيوم رانا

### الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة مرض شلل الرعاش باركنسون تروننتو  
الشرقية-تروننتو- كندا

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه  
المعلومات فقط لأسباب تعليمية. غير مسموح  
بإجراء أي تغييرات للمحتويات المكتوبة في هذه  
الوثيقة ولا لمعلومات الكاتب. هذه المعلومات فقط  
للعلم وليست للعلاج ونحن غير مسؤولين عن أي  
ضرر ناتج عن استخدام هذه المعلومات للعلاج.

شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري  
و إسماعيل حمدون

**Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC**

Neurologist

**World Parkinson's Education Program**

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

2863 Ellesmere Rd, Suite 404

Toronto, Ontario, Canada M1E5E9

PH: 416-724-9850

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

عليك الانتباه والمتابعة لأي أعراض سابقة أو  
مستجدة تحدث معك ومتابعتها بدقة. وسيساعد ذلك  
في بيان ما إذا كان العلاج يحتاج إلى تعديل. شلل  
الرعاش (باركنسون) يتطور بأشكال مختلف من  
شخص لآخر، ويتطلب نهجاً خاصاً لكل مريض. إن  
ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي مهم  
جداً. المشي هو شكل من أشكال الممارسات  
الرياضية التي يمكن القيام بها كل يوم. يستطيع  
أخصائي العلاج الطبيعي أن يساعدك في العثور  
على تدرجات مناسبة لك. الألياف الطبيعية والسوائل  
في النظام الغذائي الخاص بك تساعدك على منع  
الإمساك الذي كثيراً ما يرتبط بشلل الرعاش  
(باركنسون). الانضمام إلى فريق قد يكون مفيداً  
أيضاً. هذه المجموعات تجتمع بصورة منتظمة،  
وتدعو المختصين ليتحدثوا عن شلل الرعاش  
(باركنسون)، ويمكن أيضاً أن تقدم لك برامج  
رياضية يمكنك الانضمام إليها.  
**هل هناك أي معلومات إضافية قد تكون مفيدة؟**  
إن شلل الرعاش (باركنسون) مرض معجز، ولكن  
يمكنك تعديل أنشطتك اليومية حسب مقدرتك. شلل  
الرعاش (باركنسون) ليس جزء طبيعى من  
الشيخوخة. إنها حالة طبية بحاجة إلى أن تدار من  
قبل الطبيب. وهناك نسبة ضئيلة من حالات شلل  
الرعاش (باركنسون) قد تكون وراثية في طبيعتها.  
إن شلل الرعاش (باركنسون) حالة يمكن علاجها  
ويمكن للمريض أن يساعد في علاج حالته بأخذ  
أدويته بانتظام حسب تعليمات الطبيب وأن يكون  
إيجابياً في تعامله مع حالته المرضية. الاكتئاب يمكن  
أن يكون أيضاً من أعراض شلل الرعاش  
(باركنسون). تأكد من التحدث مع طبيبك إذا كنت  
تشعر بالاكتئاب.

## ما هو مرض شلل الرعاش (باركنسون)؟

أول من وصف مرض شلل الرعاش (باركنسون) هو جيمس باركنسون في 1817. ما يقرب من 100000 من الكنديين يعانون من هذا المرض المعضل. ورغم أن معظم الأشخاص المتعرضين لهذا المرض هم فوق الـ 55 عاماً، فإنه من المعروف أنه يصيب الشباب أيضاً. فهو يؤثر على الأعصاب ويؤدي إلى تعطيل خلايا المخ القادرة على إنتاج الدوبامين. الدوبامين هو مادة كيميائية تشارك في نقل الإشارات بين الأعصاب في مناطق معينة من المخ.

يساعد الدوبامين بتسهيل تحركات أجسامنا، إن نقصه يؤدي إلى البطء في حركة الجسم، وهذا أحد الأعراض الأساسية لمرض شلل الرعاش (باركنسون). على الرغم من أن شلل الرعاش (باركنسون) قد يسبب تعقيدات وصعوبات في حياتك، لكن يمكن أن تدار بشكل جيد مع تقديم النصح والدعم المناسب. لا يوجد علاج قاطع لشلل الرعاش (باركنسون) حتى الآن، ولكن من الممكن التعايش مع المرض لسنوات عديدة.

## كيف يتم تشخيص شلل الرعاش (باركنسون)؟

يتم تشخيص شلل الرعاش (باركنسون) بأخذ التاريخ المرضي والفحص السريري وتجرى بواسطة الطبيب المختص. لا توجد اختبارات معملية أو مخبرية يمكن استخدامها للتأكد من تشخيص شلل الرعاش (باركنسون). قد يحتاج الطبيب المختص بشلل الرعاش (باركنسون) لمراقبة أعراض المرض معك لفترة من الزمن للتأكد من صحة التشخيص.

## ما الذي يمكن للمريض فعله لمساعدة العلاج في إعطاء نتائج جيدة؟

عليك التأكد أن لديك المعلومات الصحيحة عن حالتك المرضية. وزيارة طبيب الأعصاب الخاص بك بانتظام هو أمر في غاية الأهمية. بعض العلاجات قد تعمل على نحو أفضل من غيرها.

## ما هي أعراض شلل الرعاش (باركنسون)؟

أهم أعراض شلل الرعاش (باركنسون) تشمل:

- الرجفة التي تبدأ عادة على جانب واحد من الجسم في اليد أو الذراع أو الساق أثناء حالة الراحة.
- وبطء الحركات في أداء أنشطة الحياة اليومية.
- وبطء جر القدمين في المشي.
- ومشاكل في التوازن.
- جمود أو صلابة للعضلات.

## هل هناك أعراض أخرى لشلل الرعاش (باركنسون)؟

نعم، مع تطور المرض قد تصبح أعراض أخرى أكثر وضوحاً، قلة تعبيرات الوجه، والترييل (سيلان اللعاب)، والصعوبة في الدوران، وتصلب المشي، والوقوع، وانحناء وضع الجسم، والتعب، وتصغير حجم الخط في الكتابة، والإمساك، واضطراب النوم، وضعف الصوت، ومشاكل البلع، والاختلال الوظيفي في الذاكرة، والاكتئاب، والقلق والألم، وازدياد الحساسية للألم والاضطرابات، والاستعجال البولي، واختلال الوظائف الجنسية، وجفاف الجلد، الدوخة أثناء الوقوف.

## كيف يتم علاج شلل الرعاش (باركنسون)؟

الأدوية وإعادة التأهيل هما أهم الوسائل التي تستخدم لعلاج شلل الرعاش (باركنسون). ومع ازدياد الأعراض يجب تعديل كمية مرات تناول الأدوية وعددها. بعض الأدوية قد يكون لها آثار جانبية أيضاً. فيما يلي بعض الأدوية الشائعة الاستخدام لعلاج شلل الرعاش (باركنسون).

- Levodopa/ carbidopa
- Levodopa/ benserazide
- Entacapone
- Pramipexole
- Ropinirole
- Selegiline
- Rasagiline
- Amantadine
- Trihexiphenydil

## وإعادة التأهيل تشمل:

- العلاج الطبيعي: الذي يساعد على الحركة والتوازن ويساعد على علاج مشاكل النطق والكلام ومشاكل البلع.
- العلاج الوظيفي: ويركز على تخفيف النشاطات اليومية. وممارسة الرياضة مثل (اليوغا) و(تاي شي) أو أي رياضة مناسبة وهذا مفيد جداً.
- بعض الحالات يمكن علاجها بالتدخل الجراحي.

. الدكتور عبد القيوم رانا- ترونتو- كندا