

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	12-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Between Wrong and Right: Exercise Reduces Symptoms of Pediatric Multiple Sclerosis
PAGE:	17
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Abdel Hafiz Khoga

بين الخطأ والصواب

د. عبد الحفيظ خوجة
استشاري في طب المجتمع
مدير مركز المساعدة التخصصي . مستشفى الملك فهد بجدة
a.khojah@asharqalawsat.com

التمارين تقلل من التصلب المتعدد عند الأطفال

● من الأخطاء الشائعة أن ترى معظم المصابين بأمراض عصبية مزمنة يعيشون مع الوقت في حالة انطواء وابتعدون عن الأنشطة الحيوية التي كانوا يمارسونها من قبل، ومن ذلك مرضى التصلب العصبي المتعدد multiple sclerosis، MS الذين يلزمون السرير ولا ينخرطون في أي نشاط حيوي في الحياة، ويكون نتيجة ذلك مزيدا من التدهور في صحتهم العامة.

وقد وجدت دراسة كندية نشرت نتائجها في العدد الأخير من مجلة «علم الأعصاب Neurology» في منتصف شهر أغسطس (آب) الماضي، أن الأطفال الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد MS يقل لديهم نشاط هذا المرض عندما يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم.

وفي هذه الدراسة، قام الباحثون من «جامعة تورنتو» بإجراء مقابلات مع عدد 108 أطفال من مرضى الأعصاب، كان 31 طفلا منهم مصابا بالتصلب المتعدد MS و 79 طفلا تعرضوا لإصابة بالتهابات عصبية مرة واحدة. كان هدف الدراسة التعرف على مستوى التعب والاكتئاب الذي يعانون منه جراء معاناتهم من مرض التصلب المتعدد، وأيضا تسجيل مدى ممارستهم النشاط الرياضي البدني اليومي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن 45 في المائة من الأطفال الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد فقط، يشاركون في الأنشطة البدنية بانتظام. ومع ذلك، فإن من الجدير بالملاحظة أن الأطفال الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد وكانوا يشاركون في الأنشطة البدنية، كانت نسبة إصابتهم بأفات في الدماغ (lesions T2) أقل وفقا لنتائج التصوير بالرنين المغناطيسي MRI للدماغ، التي تشير إلى مدى نشاط المرض لديهم.

تعرض الأطفال الذين شاركوا في النشاط البدني بشكل منتظم لأفات في الدماغ (lesions T2) بمتوسط قدره 0,46 سنتيمتر مكعب (سم3)، في حين أن أولئك الذين كانوا غير نشيطين قد تعرضوا لأفات الدماغ بمتوسط أعلى مقداره 3,4 سم3. وإضافة إلى ذلك فقد وجد أن نسبة انتكاسة المرض لدى الأطفال الذين مارسوا النشاط الرياضي لم تتعد في المتوسط 0,5 انتكاسة في السنة، مقابل انتكاسة واحدة في السنة عند أولئك الذين كانوا غير نشيطين دنيا.

وعلمت رئيسة فريق البحث في هذه الدراسة الدكتورة Ann Yeh، أن هذه النتائج تضيف إلينا معلومة جديدة هي أن يكون للنشاط البدني تأثير مفيد على صحة الدماغ بشكل عام. وأشارت إلى أن هذه الدراسة لم تحدد علاقة السبب والنتيجة بين النشاط البدني ونشاط مرض التصلب العصبي المتعدد، لكنها استطاعت أن تجد أن هناك علاقة بين الاثنين.