

الصحة العصبية

فهم اضطرابات الجهاز العصبي

ما هو الجهاز العصبي؟

الجهاز العصبي هو مركز التحكم والتواصل في الجسم، يتكوّن من شبكة معقّدة من الأعصاب والخلايا التي تنقل الرسائل بين الدماغ، والحبل الشوكي، وبقيّة أعضاء الجسم. يُساعدنا على التفكير، والشعور، والحركة، والاستجابة للمحيط.

الوظائف الرئيسية:

- **الإحساس:** رصد التغيرات داخل وخارج الجسم (مثل الحرارة، الألم، أو الضوء).
- **الدمج:** معالجة وتفسير المعلومات الحسية واتخاذ القرارات.
- **الاستجابة:** تحفيز العضلات أو الغدد للقيام بالفعل (مثلاً سحب اليد عند لمس شيء ساخن).

البنية والوظيفة:

الجهاز العصبي المركزي

- الدماغ: يتحكم في التفكير، والذاكرة، والمشاعر، والحركات الإرادية.
- الحبل الشوكي: ينقل الإشارات بين الدماغ وبقية الجسم، وله دور في ردود الفعل التلقائية.



الجهاز العصبي المحيطي

يعمل كحلقة وصل أساسية بين الجهاز العصبي المركزي وباقي أعضاء الجسم، حيث يُمكننا من الإحساس بالمؤثرات الخارجية، وتحريك العضلات، وتنظيم وظائف الأعضاء الداخلية، يتفرّع إلى قسمين رئيسيين:

1 الجهاز العصبي الجسدي:

- يتحكم في الحركات الإرادية للعضلات الهيكلية.
- ينقل المعلومات الحسية (كاللمس والألم والحرارة) من الجلد والعضلات والمفاصل إلى الجهاز العصبي المركزي.

2 الجهاز العصبي اللاإرادي (الذاتي):

- ينظّم الوظائف اللاإرادية كنبض القلب، والهضم، والتنفس.
- ينقسم إلى:
 - الجهاز الودي (يحفز النشاط في حالات الطوارئ (القتال أو الهروب))
 - الجهاز نظير الودي (يتحكم في العمليات الحيوية في الجسم خلال فترات الراحة)

للمزيد

اضطرابات الجهاز العصبي الشائعة:

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أكثر من ثلث سكان العالم يعانون من اضطرابات عصبية، مما يجعلها من أبرز أسباب المرض والعجز حول العالم. عند إصابة أي جزء من الجهاز العصبي أو تعطله، قد تظهر اضطرابات خطيرة تؤثر على الحركة، والإحساس، والإدراك، ووظائف حيوية أخرى.

من أبرز هذه الاضطرابات:

السكتة الدماغية

الوصف: انقطاع مفاجئ في تدفق الدم إلى الدماغ.

الأعراض:

- خدر أو ضعف أو شلل (تظهر هذه الأعراض غالباً في شق واحد من الجسم)
- صعوبة وتلعثم في الكلام
- فقدان التوازن أو صعوبة التحكم في الحركة

الأسباب:

- جلطة دموية (السكتة الدماغية الإقفارية)
- نزيف في الدماغ (السكتة الدماغية النزفية)

العلاج:

- أدوية مقلّدة للجلطات
- الجراحة (في حالات السكتة الدماغية النزفية)
- إعادة التأهيل بعد الجلطة الدماغية

الصرع

الوصف: اضطراب عصبي مزمن يتميز بنوبات صرع متكررة.

الأعراض:

- حركات عضلية لا إرادية
- فقدان الوعي
- اضطرابات حسية

الأسباب:

- عوامل وراثية
- إصابات في الدماغ
- عدوى مثل التهاب السحايا

العلاج:

- أدوية مضادة للصرع (تساعد في تقليل عدد مرات الإصابة بنوبات الصرع).
- الجراحة (في بعض الحالات مثل حالات الصرع البؤري الذي يتميز بوجود بؤرة محددة وواضحة للتوبة).
- تنبيه العصب المُهم للتقليل من الإصابة بنوبات الصرع والسيطرة على شدتها.

داء باركنسون

الوصف: اضطراب حركي يصيب الجهاز العصبي ويتفاقم مع مرور الوقت.

الأعراض:

- الرعاش أثناء الراحة
- تيبس العضلات
- الحركة البطيئة (بطء الحركة)
- خلل في التوازن

الأسباب:

- فقدان خلايا الدماغ المنتجة للدوبامين
- قد يرتبط بعوامل وراثية ومحفزات بيئية

العلاج:

- أدوية (ليفودوبا، ناهضات الدوبامين).
- التحفيز العميق للدماغ، هو إجراء جراحي متقدم يتم خلاله زرع أقطاب كهربائية دقيقة في مناطق محددة من الدماغ، بهدف توصيل نبضات كهربائية منظمة تُسهّم في تعديل النشاط الدماغي غير الطبيعي. يُستخدم هذا الإجراء لتخفيف الأعراض الحركية مثل الرعاش، والتصلب العضلي، وبطء الحركة، خاصة في حالات مرض باركنسون المتقدمة.
- العلاج الفيزيائي.

التصلب المتعدد

الوصف: مرض مناعي ذاتي يُهاجم فيه الجهاز المناعي الغلاف الواقي للأعصاب مما يسبب تآكله.

الأعراض:

- مشاكل في الرؤية
- ضعف العضلات
- إرهاق شديد
- خدر أو تنميل

الأسباب:

- غير معروفة بدقة (قد تكون عوامل وراثية وبيئية)

العلاج:

- أدوية معدّلة للمناعة: لتقليل الحالة الالتهابية في الدماغ وفرط النشاط المناعي.
- الكورتيكوستيرويدات: تُستخدم للسيطرة على الالتهابات المصاحبة للحالة.
- العلاج الفيزيائي: يُساعد في الحفاظ على التوازن، والقوة العضلية والقدرة على الحركة.

داء آلزهايمر

الوصف: هو مرض يسبب تراجعاً بطيئاً وتدرجياً في الوظيفة الإدراكية وفقداناً للذاكرة.

الأعراض:

- فقدان الذاكرة
- صعوبة في الإدراك وارتباك
- صعوبة في أداء المهام اليومية
- تغيرات في الشخصية

الأسباب:

- يحدث مرض الزهايمر نتيجة تداخل عوامل وراثية وبيئية وسلوكية. وتشمل: التقدم في السن، وجود تاريخ عائلي للمرض، تراكم البروتينات السامة في الدماغ مثل لويحات الأميلويد (نظير النشا) وتشابكات تاو، مشاكل القلب والأوعية الدموية (مثل فرط ضغط الدم والسكري)، إصابات الرأس، الالتهابات المزمنة، أنماط الحياة غير الصحية مثل التدخين والخمول البدني، واضطرابات النوم.

العلاج:

- مثبطات الكولينستيراز: تعمل هذه الأدوية عن طريق زيادة مستويات الأستيل كولين، وهي مادة كيميائية دماغية مهمة للذاكرة والتفكير. يمكن أن تساعد مثبطات الكولينستيراز على تحسين أو استقرار الأعراض في حالات الزهايمر الخفيفة إلى المتوسطة.
- برامج الدعم: تهدف إلى مساعدة المرضى على الحفاظ على درجة من الاستقلالية وتحسين جودة حياتهم من خلال تنظيم الروتين اليومي، واستخدام التذكيرات، وممارسة التمارين الذهنية، وتوجيه ومساعدة مقدمي الرعاية.
- العلاج المعرفي: نوع من التدريب الذهني يهدف إلى تحفيز القدرات الذهنية مثل التفكير، والذاكرة، ومهارات التواصل. يشمل أنشطة مثل الألغاز، الحوارات، وحل المشكلات، بهدف إبطاء التدهور المعرفي ودعم وظائف الدماغ.

اضطرابات أخرى:

التهاب السحايا

التهاب في السائل والأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي.

الاعتلال العصبي المحيطي

تلف في الأعصاب المحيطة يُسبب ألماً وخدرًا غالباً ما يكون في الأطراف.

الصداع النصفي (الشقيقة)

صداع مزمن مصحوب باضطرابات بصرية.

التصلب الجانبي الضموري

تنكس في العصبونات الحركية

طرق الوقاية وتعزيز صحة الجهاز العصبي:

يُعدّ الاعتناء بالجهاز العصبي أمراً أساسياً للحفاظ على وظائف الدماغ، والتنسيق الحركي، والصحة العامة. وفيما يلي بعض النصائح العملية التي تُسهّم في تقوية الجهاز العصبي وحمايته:

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتحسين تدفق الدم إلى الدماغ ودعم صحة الأعصاب.
- تناول أطعمة مفيدة للدماغ، كالأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3 ومضادات الأكسدة.
- التحكم في ضغط الدم ومستوى السكر في الدم لتقليل خطر تلف الأعصاب.
- ارتداء الخوذ الواقية واتباع إجراءات السلامة للوقاية من إصابات الرأس والعمود الفقري.
- تجنب التدخين والحد من استهلاك الكحول لتقليل التأثيرات السامة على الجهاز العصبي.
- تحفيز القدرات الذهنية من خلال الألغاز والقراءة والتفاعل الاجتماعي.
- الحرص على إجراء فحوصات طبية دورية للكشف المبكر عن أي اضطرابات عصبية.

الصحة العقلية والجهاز العصبي

يؤثر التوتر المزمن والاكتئاب والقلق بشكل مباشر على الجهاز العصبي من خلال زيادة مستويات الكورتيزول، وتقليل تكوّن الخلايا العصبية الجديدة، والذي يؤثر على بنية الدماغ مع مرور الوقت.

نصائح:

- مارسوا التمارين الذهنية والتأمل، واحرصوا على الحصول على قسط كافٍ من النوم، واطلبوا المساعدة عند الحاجة.
- يمكن للاضطرابات العصبية أن تصيب أي شخص وفي أي عمر. إن فهم هذه الاضطرابات هو الخطوة الأولى نحو الوقاية منها، والكشف المبكر عنها، وإدارتها بشكل فعال. ابقوا على اطلاع دائم واتخذوا خطوات استباقية لحماية جهازكم العصبي.

المصادر: