

DUCHENNE AWARENESS
DAY 
7 sept

10 
עֲשֵׂים קְסוּמִים
עמותה למען חולי
ניוון שרירים חשן ובקר

التغذية والمكملات الغذائية الضموّر العَضليّ الدوشينيّ

أعدت هذه الكراسة المنظمة العالمية للدوشين

تعتبر التغذية مكوّنًا هامًا في جودة حياة مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ.

ولهذا السبب، قرّنا أن نترجم ونُحرّر من أجل العائلات كراسة المعلومات التي جرى إعدادها من قبل المنظمة العالميّة للدوشين في مواضيع التغذية والمكمّلات الغذائيّة عشية اليوم العالميّ لمرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ.

لا تشكّل المعلومات والنصائح المفصّلة في هذه الكراسة بديلًا عن استشارة الطبيب أو عن العلاقة بين الطبيب والمريض. ينبغي الاستعانة بالنصائح الواردة في هذه الكراسة والدمج بينها وبين النصائح التي يقدّمها طبيبك. ينبغي التشاور معه مع الطبيب في جميع المواضيع التي تتعلّق بصحة ابنكم، وخاصّة بالنسبة لكلّ ما يتعلّق بالمضاعفات التي تستدعي التشخيص الطّبيّ أو العلاج الطّبيّ. أي إجراء تنفّذونه استنادًا إلى المعلومات المقدّمة في الكراسة خاضع لاعتباراتكم فقط.

المزيد من المعلومات يمكن أن تجدها في موقع خطوات صغيرة- جمعيّة من أجل الأطفال الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ. www.littlesteps.org.il

تُرجمت الكراسة وحزّرت من قبل جمعيّة خطوات صغيرة التي تعمل من أجل مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ، 2020

الفهرس

3	تغذية الأطفال حتّى سنّ 10 سنوات
7	تغذية أبناء الشبيبة في الفئة العمريّة 10-18 سنة
11	تغذية أبناء 18 سنة فما فوق
17	المكمّلات الغذائيّة-المخاطر والاعتبارات التي يجب أخذها بالحسبان عند استخدام المكمّلات الغذائيّة

تغذية الأطفال

حتى سنّ 10 سنوات

أشياء من المهم معرفتها

- الخشية الأساسية في مجال التغذية في فترة الطفولة هي الحفاظ على وزن سليم. الأطفال الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ يمكن أن يزداد وزنهم بشكل كبير منذ الاقتراب من سنّ الخمس سنوات. ثمة عوامل كثيرة يمكن أن تسهم في زيادة الوزن، بما في ذلك العلاج بالستيرويدات (المنشّطات) والتقليل من النشاطات الجسمانيّة. يمكن أن تؤديّ الزيادة في الوزن إلى صعوبة في المشي والحركة ومن شأنها أن تزيد من خطر توقّف التنفّس أثناء النوم.
- يمكن أن يؤديّ العلاج بالستيرويدات بسبب مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ إلى التأثير في صحّة العظام. من الهامّ التحقّق من أنّ التغذية تشمل الأغذية الملائمة (الكالسيوم، فيتامين D والبروتينات) بهدف تحسين صحّة العظام منذ مرحلة الطفولة المبكّرة.
- هذا هو الوقت الذي من المهمّ أن يطرّف فيه الأطفال عادات أكل صحّيّة تستمرّ طوال الحياة.
- يمكنكم القراءة في الكراسة لاحقاً، أو الاستماع إلى شرح عن مجموعات منوعة من المكملات الغذائيّة التي تُقترح للاستخدام للمرضى الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ. في الوقت الحاليّ، هناك القليل من الأدلّة العلميّة على استخدام أيّ مكملات غذائيّة من أجل مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ الاستهلاك غير الصحيح أو غير الخاضع للرقابة للمكملات الغذائيّة، يُمكن أن يؤديّ إلى تفاعلات بين الأدوية عند دمجها مع الأدوية التي تستخدم كمعيار علاجيّ. وقد تكون لذلك عواقب كبيرة، وبالتالي من الهامّ استشارة الطبيب المعالج مسبقاً.

ماذا علينا أن نفعل؟

- تعرّفوا على أخصائيّة التغذية في عيادة متابعة الأمراض العصبيّة-العضليّة (العصب-العضل) الخاصّة بكم.
- بإمكان أخصائيّة التغذية أن تُجري تقييمًا غذائيًا كي تتأكّد من أنّ قائمة طعام ابنكم تحتوي على كمّيّة كافية من الكالسيوم، وأنّ كمّيّة وتركيبه الطعام في قائمة الغذاء كافية.
- إذا ارتفع وزن ابنكم، بإمكان أخصائيّة التغذية أن تقترح عليه استراتيجيات تساعد في ضبط الوزن.
- القياس المنتظم للطول والوزن (مرة كلّ 6 أشهر على الأقلّ) هامّ لغرض مراقبة حالة الوزن والنموّ. يمكن إجراؤها في عيادة الأمراض العصبيّة-العضليّة أو من قِبَل الطبيب، الممرضة أو أخصائيّة التغذية في منطقة سكناكم. ينبغي تدوين قياسات الطول والوزن في جدول النموّ لغرض المتابعة طويلة المدى.
- الفترة التي يمكن أن تكون فيها زيادة كبيرة في الوزن هي عندما يبدأ الأبناء تناول الستيرويدات لأنّها قد تزيد الشهية. بإمكان أخصائيّة التغذية المساعدة في اقتراح طرق للتعامل مع زيادة الشهية.
- بإمكان أخصائيّ العلاج الطبيعيّ اقتراح خيارات لنشاط جسمانيّ آمن لابنكم. يساعد هذا الأمر في مراقبة الوزن وكذلك في صحّة العظام.
- ركّزوا على تطوير عادات الأكل الصحّيّة: على سبيل المثال، تناولوا الطعام في إطار العائلة، اجعلوا ابنكم شريكًا في إعداد الطعام، اقترحوا على ابنكم تجريب مأكولات جديدة.
- سراقب طبيب الأعصاب مستويات فيتامين D لدى ابنكم، ويقرّر هل هناك حاجة للمكمّل الغذائيّ فيتامين D.

يحتاج معظم الأولاد إلى مكملات الفيتامين D.

- قبل تناول المكملات الغذائية غير الكالسيوم وفيتامين D يجب استشارة الطبيب المُعالج الذي سيعالج النواقص الغذائية المحددة والأدوية التي يتناولها ابنكم حاليًا. لا تتخذوا القرارات بشأن استخدام المكملات الغذائية بأنفسكم خوفًا من الفرضيات الخاطئة بسبب نقص المعلومات.

هل هناك طعام معين يجب أن يتناوله ابني؟

- لا يوجد نظام غذائيّ خاصّ للأولاد الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ. من الهامّ الحرص على تناول تشكيلة واسعة من الأغذية من المجموعات الغذائية الخمس الأساسية: الفواكه، الخضروات، اللحوم، بدائل اللحوم والبيض، منتجات الحليب والحبوب.
- اختاروا خبز القمح الكامل أو الطحين الكامل والحبوب بهدف زيادة كميّة الألياف في الغذاء، والمساعدة في التحكّم في مستويات الجلوكوز.
- اختاروا الأسماك، زيت الزيتون، الجوز والبذور (بكميّة مناسبة بغية تجنّب كميّة كبيرة من السعرات الحرارية) مثل استهلاك السعرات الحرارية الطبيعيّة للأحماض الدهنيّة غير المشبّعة.
- من المفضّل أن يتناول ابنكم منتجات الحليب أو مجموعة متنوّعة من بدائل منتجات الحليب الغنيّة بالكالسيوم (مثل: حليب اللوز أو حليب الصويا) 3-4 مرّات في اليوم. بسبب حقيقة كون منتجات الصويا تحتوي على الأستروجين النباتيّ، يجب أن تكونوا على علم بأنّ استهلاكها الزائد عن الحدّ يمكن أن يتناقض مع عمل الهرمونات الجنسيّة الذكريّة (على سبيل المثال، التستوستيرون). إذا كان ابنكم لا يحبّ منتجات الحليب أو لديه حساسيّة تجاهها، يحتمل أن تكون هناك حاجة لمكملات الكالسيوم.
- المصادر الرئيسيّة لفيتامين D تشمل أشعّة الشمس، الأسماك التي تحتوي على دهون (على سبيل المثال، السلمون، الفوريل)، المنتجات الغذائيّة الغنيّة (الحليب ومنتجاته) وكذلك الفطريّات التي تعرّضت للأشعّة فوق البنفسجيّة. من الهامّ الالتزام بتعليمات المكوث الآمن عند التعرّض لأشعّة الشمس. إذا كان لدى ابنكم مستويات منخفضة من فيتامين D، فهناك حاجة إلى المكملات الغذائيّة.
- كونوا حذرين عند استهلاك الملح. قلّلوا أو امتنعوا عن استخدام الملح في الطبخ. بالإمكان استخدام الأعشاب والتوابل بغية إضافة الطعم. الملح موجود أيضًا بمستوى عالٍ في الأطعمة المعلّبة، المعالجة والوجبات السريعة.
- لا تنسوا السوائل! الماء هو أفضل مشروب مع إضافة القليل من الحليب طوال اليوم. تجنّبوا العصائر، المشروبات الخفيفة، مشروبات الطاقة/ الرياضة والمشروبات المحلّاة الأخرى. هذا الأمر في غاية الأهميّة أيضًا لصحة الأسنان. يجب تجنّب مشروبات اليوغورت (الزبادي) المحلّاة لأنّ اجتماع pH المنخفض والسكر يمكن أن يؤدي إلى تسوّس الأسنان.
- من أجل الحفاظ على صحّة الأسنان، من الهامّ أن يتجنّب ابنكم الأطعمة اللزجة والحلوة أو الأطعمة ذات المستويات العالية من السكر التي تبقى في الفم فترة طويلة (على سبيل المثال، الحلوى الصلبة، المصاصات). من المستحسن أن يقلّل ابنكم من عدد المرّات التي يستهلك فيها الأطعمة والمشروبات الحلوة أثناء اليوم.
- قلّلوا من الأطعمة التي تحتوي على كميّة عالية من السعرات الحرارية التي توفر قيمة غذائيّة منخفضة (على سبيل المثال،

الوجبات السريعة، الأغذية المقلية بالكثير من الزيت، البطاطا المقلية، الحلويات، الشوكولاتة).

- وقت الوجبات هو أيضًا هام. يوصى بتناول ثلاث وجبات مع إضافة مسليات مغذية (على سبيل المثال، يوغورت يوناني بسيط) بين الوجبات أو الوجبات الصغيرة في أوقات متقاربة.
- حاولوا أن تحتوي جميع وجباتكم ومسلياتكم خلال النهار على الأغذية الغنية بالبروتينات وليس في وجبة العشاء فقط. استهلكوا وجبة البروتينات التي يوصى بها على الأقل. هناك بعض البروتينات يستخدمها الجسم بشكل ناجع جدًا، مثل البيض ومسحوق البروتين. هذه البروتينات ذات قيمة بيولوجية عالية جدًا. إذا كانت عائلتكم نباتية أو خضرية بالكامل، من المهم تناول تشكيلة من البروتينات النباتية.
- استمتعوا بالطعام!

النظام الغذائيّ لأبناء الشبيبة

في الفئة العمرية 10-18

أشياء من المهم معرفتها

- عندما ينتقل ابنكم إلى استخدام الكرسي المتحرك، تقل احتياجاته من الطاقة. إذا كان هذا التغيير لا يصاحبه تغيير في استهلاك الطاقة، فهذا الأمر قد يؤدي إلى زيادة في الوزن.
- يمكن أن يكون الإمساك إشكاليًا أكثر بسبب قلة الحركة.
- يمكن أن يؤثر العلاج بالستيرويد بالإضافة إلى مرض الضمور العضلي الدوشيني على صحة العظام. من الأهمية بمكان التحقق من أن النظام الغذائي يحتوي على الأطعمة الملائمة (الكالسيوم، فيتامين D، والبروتينات) من أجل دعم صحة العظام.
- قد تضعف قوة أطراف الجسم العليا، الأمر الذي قد يؤثر على قدرة تناول الطعام بشكل مستقل.
- قد يكون من الصعب القيام بمضغ بعض الأطعمة وبلعها.
- مرض الضمور العضلي الدوشيني قد يؤثر على قدرة الجسم في التعامل مع الجلوكوز (السكر).
- هناك عوامل كثيرة ومعقدة تؤثر في اختيار طعام أبناء الشبيبة بما في ذلك المدرسة، الحالات الاجتماعية وتطوير الهوية الذاتية والاستقلالية. من المهم معرفة هذه العوامل وأخذها بالحسبان.

ماذا علينا أن نفعل؟

- إذا لم تتعرفوا بعد على أخصائية التغذية في عيادة المراقبة العصبية العضلية، من الهام أن تطلبوا الالتقاء بها.
- بإمكان أخصائية التغذية إجراء تقييم للنظام الغذائي، كي تتحقق من أن ابنكم يستهلك كمية كافية من الكالسيوم، وأن كمية وتركيبه المواد الغذائية في نظامه الغذائي كافية.
- إذا كان ابنكم يعاني من زيادة في الوزن أو يعاني من الإمساك، فبإمكان أخصائية التغذية أن تقترح عليكم خيارات من أجل التسهيل عليه.
- القياسات المنتظمة للطول والوزن (مرة كل 6 أشهر على الأقل) هامة لغرض مراقبة حالة الوزن والنمو. يمكن إجراؤها في عيادة الأمراض العصبية والعضلية، أو من قبل الطبيب، الممرضة أو أخصائية التغذية في العيادة في منطقة سكنكم. ينبغي تدوين قياسات الطول والوزن في جدول النمو لغرض مراقبة الوزن والنمو لفترة طويلة.
- ربمًا يحتاج ابنكم إلى الأدوية التي تساعد في التعامل مع الإمساك. تجنبوا الاستخدام غير المنضبط للملينات (المواد المساعدة على الإسهال) والحقن الشرجية. بإمكان طبيب الأعصاب أو طبيب العائلة المعالج المساعدة في تقليل الاستخدام غير الصحيح للمواد المساعدة على الإسهال التي يمكن أن تخل بتوازن الألكتروليتات في الجسم وإعاقة امتصاص الأدوية. تساعد الألياف الموجودة في الطعام واستهلاك السوائل في التعامل مع الإمساك.
- بإمكان أخصائي العلاج الوظيفي المساعدة بواسطة أنواع مختلفة من معدّات التغذية من أجل جعل أوقات الوجبات أسهل وأقل إرهاقًا.
- قد تكون هناك حاجة لتغيير قوام الطعام أو اختيار الأطعمة ذات قوام محدّد من أجل المساعدة في المضغ والبلع. بإمكان

أخصائيّ العلاج الوظيفيّ المساعدة في ذلك.

- طبيب الأعصاب أو طبيب العائلة الذي يعالج ابنكم يمكنه مراقبة مستوى السكر من خلال فحوصات الدم. إذا أظهرت فحوصات الدم نتائج شاذة، يحتمل أن تكون هناك حاجة إلى الإحالة إلى أخصائيّ الغدد الصماء.
- يراقب طبيب الأعصاب مستويات فيتامين D لدى ابنكم ويقرّر إذا كانت هناك حاجة لمكملّ الغذاء فيتامين D معظم الأبناء يحتاجون إلى مكملّ فيتامين D.
- يجب تطوير عادات الأكل الصحيّة طوال سنّ المراهقة، والحديث عن التوتّرات الخارجيّة التي تتعلّق باختيار الأطعمة.

هل هناك حاجة لنظام غذائيّ معيّن؟

- لا يوجد نظام غذائيّ خاصّ للأولاد الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ. ركّزوا على تناول تشكيلة واسعة من الأغذية من المجموعات الغذائيّة الخمس الأساسيّة: الفواكه، الخضروات، اللحوم، بدائل للحوم والبيض، منتجات الحليب والحبوب.
- اختاروا خبز القمح الكامل أو الطحين الكامل والحبوب بهدف زيادة مستوى الألياف في الغذاء، والمساعدة في التحكّم في مستويات الجلوكوز.
- اختاروا الأسماك، زيت الزيتون، الجوز والبذور (بكميّة مناسبة بغية تجنّب كمّيّة كبيرة من السعرات الحراريّة)، مثل: استهلاك السعرات الحراريّة الطبيعيّة للأحماض الدهنيّة غير المشبعة.
- من المفضّل أن يتناول ابنكم منتجات الحليب أو مجموعة متنوّعة من بدائل منتجات الحليب الغنيّة بالكالسيوم (مثل: حليب اللوز أو حليب الصويا) 3-4 مرّات في اليوم. بسبب حقيقة كون منتجات الصويا تحتوي على الأستروجين النباتيّ، يجب أن تكونوا على علم بأنّ استهلاكها المفرط يمكن أن يتناقض مع عمل الهرمونات الجنسيّة الذكريّة (على سبيل المثال، التستوستيرون). إذا كان ابنكم لا يحبّ منتجات الحليب أو لديه حساسيّة تجاهها، يحتمل أن تكون هناك حاجة لمكملّات الكالسيوم.
- المصادر الرئيسيّة لفيتامين D تشمل أشعّة الشمس، الأسماك الغنيّة بالدهون (على سبيل المثال، السلمون، الفوريّل)، المنتجات الغذائيّة الغنيّة (الحليب ومنتجاته) وكذلك الفطريّات التي تعرّضت للأشعّة فوق البنفسجيّة. من الهامّ الالتزام بتعليمات المكوّث الآمن عند التعرّض لأشعّة الشمس. إذا كانت مستويات فيتامين D منخفضة عند ابنكم، فهناك حاجة إلى المكملّ.
- كونوا حذرين عند استهلاك الملح. قلّلوا أو امتنعوا عن استخدام الملح في الطبخ. بالإمكان استخدام الأعشاب والتوابل بغية إضافة الطعم. الملح موجود أيضًا بمسّوى عالٍ في الأطعمة المعلّبة أيضًا، الأطعمة المعالجة والوجبات السريعة.
- لا تنسوا السوائل! الماء هو أفضل مشروب مع إضافة القليل من الحليب طوال اليوم. تجنّبوا العصائر، المشروبات الخفيفة، مشروبات الطاقة/ الرياضة والمشروبات المحلّاة الأخرى. هذا الأمر في غاية الأهمّيّة أيضًا لصحة الأسنان. يجب تجنّب مشروبات اليوغورت (الزبادي) المحلّاة لأنّ اجتماع pH المنخفض والسكر يمكن أن يؤدّي إلى تسوّس الأسنان.
- يجب شرب الماء بعد الوجبات بغية تنظيف الفم والحلق من بقايا الطعام.

- قد يؤدي الماء بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالألياف (الحبوب الكاملة، الفواكه والخضروات) إلى تقليل الإمساك. يمكن أن تكون مكملات الألياف مفيدة أيضاً.
- من أجل الحفاظ على صحة الأسنان، من الهام أن يتجنب ابنكم الأطعمة اللزجة والحلوة أو الأطعمة ذات المستويات العالية من السكر التي تبقى في الفم لفترة طويلة (على سبيل المثال، الحلوى الصلبة، المصاصات). يفضل أن يقلل ابنكم من عدد المرات التي يستهلك فيها الأطعمة والمشروبات الحلوة أثناء اليوم.
- قللوا من الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية التي توفر قيمة غذائية منخفضة (على سبيل المثال، الوجبات السريعة، الأغذية المقلية بالكثير من الزيت، البطاطا المقلية، الحلويات، الشوكولاتة).
- وقت الوجبات هو أيضاً هام. يوصى بتناول ثلاث وجبات مع إضافة مسليات مغذية (على سبيل المثال، الزبادي اليوناني بسيط) بين الوجبات أو الوجبات الصغيرة في أوقات متقاربة.
- حاولوا أن تحتوي جميع وجباتكم ومسلياتكم خلال النهار على الأغذية الغنية بالبروتينات وليس في وجبة العشاء فقط. استهلكوا وجبة البروتينات التي يوصى بها على الأقل. هناك بعض البروتينات يستخدمها الجسم بشكل ناجح جداً، مثل البيض ومسحوق البروتين. هذه البروتينات ذات قيمة بيولوجية عالية جداً. إذا كانت عائلتكم أو ابنكم نباتيين أو خضريين، من المهم تناول تشكيلة من البروتينات النباتية. بإمكان أخضائية التغذية العمل معكم للتحقق من وجود كمية كافية من البروتين في النظام الغذائي لابنكم.
- استمتعوا بالطعام!

تغذية أبناء

18 سنة فما فوق

أشياء من الهام معرفتها

- يُحتمل أن يكون من الصعب الحفاظ على الوزن الطبيعي. مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ قد يعانون من نقص في الوزن أو زيادة في الوزن أو أحياناً يعانون من هاتين الحالتين في أوقات مختلفة.
- قد يؤديّ الضعف المتزايد لعضلة الرئة إلى زيادة استهلاك الطاقة (السرعات الحراريّة) الأمر الذي قد يتسبّب في نقص في الوزن. مع ذلك، عندما نستخدم المساعدة التنفسية، يقلّ استهلاك الطاقة. قد يؤديّ هذا الوضع إلى زيادة الوزن. يجب أن تكون على وعي بالنسبة للتنظيم الصحيح بين التغذية وبين القدرة والمساعدة.
- إذا كان هناك انخفاض كبير في الوزن، فستكون هناك أحياناً حاجة إلى أنبوب تغذية.
- مشاكل المضغ والبلع تصبح شائعة.
- يمكن أن تكون مشاكل الهضم، مثل، الإمساك، الهضم البطيء، الشعور بالامتلاء والانتفاخ، شائعة أكثر. يمكن أن تتسبّب هذه المشاكل في تقليل الشهية وتؤديّ إلى تقليل الرغبة في تناول الطعام.
- يمكن أن يؤثر العلاج بالستيروئيد، إلى جانب مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ، في صحّة العظام. من الهام التحقّق من أن النظام الغذائيّ يحتوي على الأطعمة الصحيحة (الكالسيوم، فيتامين D) من أجل تقوية العظام.
- يمكن أن تؤثر بعض الحالات كالجراحة والمرض في حالة التغذية والوزن.
- يمكن أن يتسبّب مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ في التأثير في قدرة جسمك في التعامل مع مستويات الجلوكوز (السكر)، وكذلك أكثر لدى البالغين الذين لا يستخدمون الستيرويدات.
- الفترات الطويلة من دون استهلاك الغذاء أو استهلاك القليل من الغذاء (عن طريق الفم أو عن طريق أنبوب - PEG) يمكن أن تؤديّ إلى مضاعفات المتلازمة الأيضية (الحامض الكيتونيّ). من المهمّ تناول الطعام بانتظام، حتّى عند المرض.

ماذا علينا أن نفعل؟

- قم بمتابعة متواصلة لوزنك. ننصح بقياس وزنك كلّ 3-6 أشهر. يمكن أن يتغيّر الوزن بسرعة، وبالتالي يجب أن تكون متيقّظاً للعلامات الأخرى التي تدلّ على تغيير في وزنك. على سبيل المثال، هل تشعر بأنّ ملابسك فضفاضة أو مشدودة أكثر؟
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في مراقبة وزنك، بإمكان أخصائية التغذية أن تقدّم لك الخيارات التي تساعدك في زيادة أو خفض الوزن. إذا لم تكن هناك أخصائية تغذية في عيادة الأمراض العصبية العضلية (عيادة الأعصاب- العضلات) بإمكانك طلب تحويلك إلى استشارة أخصائية تغذية من الطبيب الذي يقدّم لك العلاج.
- بإمكان أخصائي النطق أن يساعدك بحيث تتأكّد من أنّ الأطعمة والسوائل التي تستهلكها هي ذات قوام صحيح لكي يسهلّ عليك المضغ والبلع
- يمكن أن ينصح أخصائيّ العلاج الوظيفيّ بأنواع مختلفة من معدّات التغذية لكي يجعل الوجبات أسهل وأقلّ إرهاقاً.

- بإمكان طبيب الأعصاب أو طبيب العائلة الذي يعالج ابنكم مراقبة مستوى السكر من خلال فحوصات الدم. إذا أظهرت فحوصات الدم نتائج شاذة، يحتمل أن تكون هناك حاجة إلى الإحالة إلى أخصائي الغدد الصماء.
- قد تكون هناك حاجة إلى التوجيه إلى طبيب الجهاز الهضمي كي يساعدك في التعامل مع مشاكل الهضم. إذا لاحظت وجود مثل هذه المشاكل، تحدّث مع طبيب الأعصاب أو طبيب العائلة الخاص بك.
- سراقب طبيب الأعصاب أو طبيب العائلة الخاص بك مستوى فيتامين D لتحديد إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي. يحتاج معظم الرجال إلى مكملات فيتامين D. إذا كنت تجد صعوبة في المضغ أثناء الوجبة لفترة طويلة، عليك التوجّه إلى الاستشارة الطبيّة من أجل تفادي المضاعفات الأيضية.

هل هناك حاجة إلى نظام غذائيّ مُعيّن؟

- لا يوجد نظام غذائيّ خاصّ للأولاد الذين يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ. من الهامّ الحفاظ على تناول تشكيلة واسعة من الأغذية من المجموعات الغذائية الخمس الأساسية: الفواكه، الخضروات، اللحوم، بدائل اللحوم والبيض، منتجات الحليب والحبوب.
- اختاروا خبز القمح الكامل أو من الطحين الكامل والحبوب بهدف زيادة مستوى الألياف في الغذاء، والمساعدة في التحكّم في مستويات الجلوكوز.
- اختاروا الأسماك، زيت الزيتون، الجوز والبذور (بكميّة مناسبة بغية تجنّب كمّيّة كبيرة من السعرات الحراريّة) مثل استهلاك السعرات الحراريّة الطبيعيّة للأحماض الدهنيّة غير المشبعة.
- منتجات الحليب هامة لصحة العظام. من المفضّل تناول منتجات الحليب أو مجموعة متنوّعة من بدائل منتجات الحليب الغنيّة بالكالسيوم (مثل: حليب اللوز أو حليب الصويا) 3-4 مرّات في اليوم. بسبب حقيقة كون منتجات الصويا تحتوي على الأستروجين النباتيّ، يجب أن تكونوا على علم بأنّ استهلاكها الزائد عن الحدّ يمكن أن يتناقض مع عمل الهرمونات الجنسيّة الذكريّة (على سبيل المثال، التستوستيرون). إذا كنت لا تحبّ منتجات الحليب أو لديك حساسيّة تجاهها، يحتمل أن تكون هناك حاجة لمكملات الكالسيوم.
- المصادر الرئيسيّة لفيتامين D تشمل أشعة الشمس، الأسماك الغنيّة بالدهون (على سبيل المثال، السلمون، الفوريل)، المنتجات الغذائيّة الغنيّة (الحليب ومنتجاته) وكذلك الفطريّات التي تعرّضت للأشعة فوق البنفسجيّة. من الهامّ الالتزام بتعليمات المكوّث الأمان عند التعرّض لأشعة الشمس. إذا كانت مستويات فيتامين D منخفضة عندك، فهناك حاجة إلى المكملّ الغذائيّ.
- ننصح بمناقشة استهلاك الملح مع طبيب القلب الخاصّ بك. بالإمكان استخدام الأعشاب والتوابل من أجل إضافة الطعم. الملح موجود بكمّيّات عالية أيضًا في الأطعمة المعلّبة، المعالجة والوجبات السريعة.
- قد تكون هناك حاجة لتغيير قوام الطعام أو اختيار الأطعمة ذات قوام محدّد من أجل المساعدة في المضغ والبلع. بإمكان أخصائيّ العلاج الوظيفيّ المساعدة في ذلك.
- لا تنسوا السوائل! الماء هو أفضل مشروب مع إضافة القليل من الحليب طوال اليوم. تجنّبوا العصائر، المشروبات الخفيفة،

- مشروبات الطاقة/ الرياضة والمشروبات المحلاة الأخرى. هذا الأمر في غاية الأهمية أيضًا لصحة الأسنان. يجب تجنب مشروبات اليوغورت (الزبادي) المحلاة لأن اجتماع pH المنخفض والسكر يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.
- يجب شرب الماء بعد الوجبات بغية تنظيف الفم والحلق من بقايا الطعام.
- قد يؤدي الماء بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالألياف (الحبوب الكاملة، الفواكه والخضروات) إلى تقليل الإمساك. يمكن أن تكون مكملات الألياف مفيدة أيضًا.
- من أجل الحفاظ على صحة الأسنان، تجنبوا الأطعمة اللزجة والحلوة أو الأطعمة ذات المستويات العالية من السكر التي تبقى في الفم لفترة طويلة (على سبيل المثال، الحلوى الصلبة، المصاصات). من المفضل تقليل عدد المرات التي تستهلك فيها الأطعمة والمشروبات الحلوة خلال اليوم.
- قللوا من الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية التي توفر قيمة غذائية منخفضة (على سبيل المثال، وجبات الطعام السريعة، الأغذية المقلية بشكل كبير، البطاطا المقلية، الحلويات، الشوكولاتة).
- مواعيد الوجبات هامة أيضًا. ننصح بتناول ثلاث وجبات مع إضافة مسليات مغذية (على سبيل المثال، الزبادي اليوناني بسيط) بين الوجبات أو الوجبات الصغيرة في أوقات متقاربة. بإمكان الوجبات الصغيرة والمتكررة أن تكون مفيدة إذا كانت هناك مشكلة الارتداد المريئي، الانتفاخ أو الهضم البطيء.
- حاولوا أن تحتوي جميع وجباتكم ومسلياتكم خلال النهار على الأغذية الغنية بالبروتينات وليس في وجبة العشاء فقط. استهلكوا وجبة البروتينات التي يوصى بها على الأقل. هناك بعض البروتينات يستخدمها الجسم بشكل ناجح جدًا، مثل البيض ومسحوق البروتين. هذه البروتينات ذات قيمة بيولوجية عالية جدًا. إذا كانت عائلتكم أو ابنكم نباتيًا أو خضريًا صرّفًا، من الهام تناول تشكيلة متنوّعة من البروتينات النباتية. بإمكان أخصائية التغذية أن تعمل معك حتى تتأكد من أنّ نظامك الغذائيّ يحتوي على كمية كافية من البروتين.
- من أجل التقليل من الانتفاخات يوصى بفحص أيّ الأطعمة يمكن أن تؤدي إليها (مثل: البصل، المشروبات الغازية، الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين، الخميرة وغيرها) وأن تفحص إذا كان التقليل من استهلاك هذه الأطعمة مفيدًا. يمكن أن يساعد مكمل البروبيوتك في الحدّ من الانتفاخ.
- بالإضافة إلى المخاطر الصحية المعروفة لشرب المشروبات الكحولية، وخاصة بين الشباب، يجب على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ الحذر من الكحول لأسباب أخرى: يمكن أن تؤدي المشروبات الكحولية إلى جعل تفاعل مواد الأدوية في الجسم يؤثر في مستوى الأدوية المصحوب بتأثيرات غير مرغوب فيها. قد يتسبب الكحول أيضًا في الجفاف وهو غنيّ بالسعرات الحرارية، وهذا يجب أخذه بالحسبان عند مراقبة الوزن. علاوة على ذلك، للكحول علاقة بانخفاض كثافة العظام.
- استمتعوا بالطعام!
- للمزيد من المعلومات حول النظام الغذائيّ لمرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ البالغين يمكن العثور عليها في موقع جمعية خطوات صغيرة في كراسة خاصة ترجمت في هذا الموضوع.

تشكرُ كلاً من:

- د. زوي دافيدسون (DR Zoe Davidson)
- البروفيسور د. أناماريا دي لوكا (Prof dr Annamaria de Luca)
- البروفيسور د. مارتا فيوروتو (Prof dr Marta Fiorotto)
- د. روس كوينليفان (Dr Ros Quinlivan)
- إليزابيث فيروم، دكتوراه في طبّ الأسنان (Elizabeth Vroom, DDS)
- د. جارود وونغ (Dr Jarod Wong)
- جمعية الضمور العضليّ الدوشينيّ هولندا Duchenne Parent Project Netherlands
- دنيت جابسكي، أخصائية تغذية إكلينيكية في عيادة طبّ الأمراض العصبية والعضلية، مركز شنايدر لطبّ الأطفال

الشكر الجزيل لدنيت جابسكي على المساعدة في تنقيح وملاءمة المرشد للتعليمات للمزيد في إسرائيل.

تُرجم وحرر من قبل جمعية خطوات صغيرة لمرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ



A series of horizontal lines for writing notes, filling most of the page.

المكمّلات الغذائية

المخاطر والاعتبارات التي يجب أخذها بالحسبان عند استخدام
المكمّلات الغذائية

هذه المعلومات ليست بديلاً عن استشارة الطبيب

وقبل استخدام المكمّلات الغذائية يجب استشارة الطبيب المعالج.

المخاطر والاعتبارات التي يجب أخذها بالحسبان عند استخدام المكمّلات الغذائية

المبدأ الرئيسي في الصحة هو "Primum non nocere" (أولاً، لا تُؤذ). وهذا يعني أنه يجب أن تتغلب الفائدة دائماً على المخاطر، وأن السلامة يجب أن تكون دائماً في المقام الأول. يسري هذا المبدأ ليس على العلاج الطبيّ والدوائيّ فحسب، بل على جميع الأنشطة والتركيبات التي تؤثر في صحتك/ رفاهيتك. ولذلك، من الهام جداً أن نعرف ونذكر الأخطار المرتبطة باستخدام المكمّلات الغذائية. تحتوي هذه الوثيقة بالتفصيل على المخاطر والفوائد الرئيسية المتعلقة بالمكمّلات الغذائية الشائعة.

التفاعلات بين الأدوية

يستخدم معظم مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ خليطاً (مزيجاً) من الأدوية المختلفة. بالإضافة إلى الاستخدام الشائع لـ الكورتيكوستيرويد (الستيرويدات القشريّة)، (أي، بريدنيزون أو ديفلازاكورت)، يستخدم المرضى في كثير من الأحيان أدويةً وأمراض القلب، يشاركون في تجارب سريريّة و/ أو يستخدمون فيتامين D أو مكملّات الكالسيوم. إذا كان العلاج معقّداً (أي، يستند على أدوية كثيرة)، هناك احتمال لحدوث تفاعلات متبادلة بين الأدوية وهذا من شأنه أن يؤدّي إلى الحدّ من نجاعتها أو يتسبّب في ضرر محتمل. ولهذا السبب، قبل البدء في تناول دواء (جديد)، يجب فحصه بدقّة من حيث سلامته وبعد ذلك مراقبة استخدامه بشكل مستمرّ. يسري هذا الخطر ليس على الأدوية (بوصفة طبيّة) بل أيضاً على المكمّلات الغذائية (الأغذية الطبيّة) التي تُباع من دون وصفة طبيّة. عند أيّ زيارة للطبيب، والأهمّ من ذلك، عند الصيدليّ، يتعيّن عليك أن تقول له على الأقلّ دائماً ماذا تستخدم أنت/ ابنك وإذا ما كانت هناك أيّ تغييرات منذ زيارتكم الأخيرة.

المخاطر الرئيسية المتعلقة بالمكمّلات الغذائية

تستخدم المكمّلات الغذائية على نطاق واسع، ليس من قبل مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ فقط. يستند استخدامها على الفوائد الطبيّة التي يدعون أنها تحتوي عليها، مع ذلك، تفتقر غالبيتها إلى الأدلّة القاطعة. أحد الأخطاء الشائعة أنها آمنة للاستخدام لأنها تأتي من مصدر طبيعيّ وشائعة جداً. مع ذلك، يمكن أن يكون استخدامها خطيراً، له العديد من الأعراض الجانبية والتسبّب في الشعور بعدم الارتياح.

تسري نفس مبادئ النجاعة والأمان التي تسري على الأدوية العادية عليها أيضاً. أولاً، التركيزات التي في المكمّلات أعلى بكثير من تلك التي نحصل عليها من خلال استهلاك الطعام العاديّ. ثانياً، تحتوي بعض المركّبات على مكّونات نشطة توجد أيضاً في الأدوية العادية. والأهمّ من ذلك، في ظلّ غياب المعايير الكاملة، يمكن أن تكون المكمّلات أحياناً ملوّثة بموادّ أخرى (أي، كتلك التي لا تُعرف تأثيراتها). ويكون الخطر أكبر في حالة شراء المكمّلات عن طريق الإنترنت؛ لأنّه في هذه الحالة فإنّ مصدرها غير واضح غالباً.

على أيّ حال، قبل استخدام المكمّلات الغذائية، نوصي بالتشاور مع الطبيب المُعالج، وفي حالة الدمج بين عدّة أدوية ومكمّلات غذائية، ننصح أيضاً باستشارة صيدليّ إكلينيكيّ الذي يفحص التأثير المحتمل للدمج بينها بالنسبة لطفلكم.

المكملات الغذائية الممكن استخدامها في مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ

هناك مكملان غذائيّان، فيتامين D¹ والكالسيوم اللذان يوصى بهما للاستخدام في مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ وفقًا لمعايير العلاج (الذي نشرت نسخته الأخيرة في عام 2018). عندما يكون استهلاك الطعام الطبيعيّ ومستويات فحوصات الدم منخفضة جدًا². يجب استخدام المكملات الغذائية فقط إذا كان الطبيب هو الذي وصفها. يمكن وصف مكملات أخرى في حالات سوء التغذية، كما يمكن أن يحدث في مراحل معينة من المرض. نظرًا لأن معظم المرضى يستخدمون المكملات بمبادرة منهم، فالكمية التي يستخدمونها من المكملات وكذلك المكملات الدقيقة المستخدمة، غير معروفة. ونحن نناقش هنا المكملات الأكثر شيوعًا، ولكن يجب أن نتذكر أن هذه لا يوصى باستخدامها بشكل عامّ وفقًا لمعايير العلاج.

ليوسين، إيزوليوسين وفالين Leucine, isoleucine, and valine

ليوسين، إيزوليوسين وفالين (التي يُطلق عليها "الأحماض الأمينية المتشعبة") يمكن أن تقاوم ضمور العضلات، مع ذلك، لم يتم إجراء سوى عدد قليل من الدراسات على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ. أظهر بحثان من سنوات الثمانينيات نتائج متناقضة. أظهرت إحدى الدراسات تأثيرًا إيجابيًا لليوسين في كمية البروتين في العضلات، مع ذلك، في دراسة كبيرة ومراقبة جيدًا، لم يظهر أي تحسن على أداء العضلات.

الأعراض الجانبية الرئيسية تتعلق بالمعدة/ الأمعاء (أي، الغثيان، قلة الشهية العصائيّ). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي هذه المكملات إلى التأثير في تفاعلات مواد السكر والأنسولين. وهي قد تكون ملوثة بالستيرويدات الابتنائية التي تؤثر في نظام الغدد الصماء.

إل-أرجينين L-arginine

يمكن أن يحسن إل-أرجينين طاقة الخلايا وبالتالي يزيد من حيويّتها. أجريت دراسة صغيرة واحدة فقط على خمسة أولاد يعانون من الضمور العضليّ الدوشينيّ والذي جمع بين إل-أرجينين وميتفورمين (مركبات أخرى يمكن أن تحسن عمليّة). أظهرت الدراسة تحسنًا ما في الأداء، لكن هذه الدراسة كانت صغيرة للغاية بحيث لا يمكن أن نستخلص منها أي استنتاجات ذات مصداقية.

أشارت الدراسات التي أجريت على أشخاص أصحاء وعلى مجموعات من الأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى إلى أن استخدام إل-أرجينين آمن بمعظمه، لكنّه قد يؤدي إلى الغثيان والإسهال. مصدر القلق الآخر هو من كون إل-أرجينين يؤثر أيضًا في منظومات أخرى، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم. لدى المرضى الذين يستخدمون الأدوية لعلاج فرط ضغط الدم قد يؤدي الأمر بشكل خاص إلى مشاكل خطيرة في القلب.

1. Birnkrant et al. The Lancet Neurology. 2018;17(3)251-267. [http://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30024-3](http://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30024-3)

2. The diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, a Guide for families. Available from: http://www.parentprojectCTMD.org/wp-content/uploads/2018/09/CareGuideFor-Families_2018.pdf

الجلوتامين Glutamine

مستوى الجلوتامين منخفض في العضلة الضامرة كما أنّ الكميّة الإجماليّة المتاحة من الجلوتامين منخفضة أكثر في مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ. الجلوتامين هامّ بالنسبة للعضلة ولذلك فهو حيويّ في مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ. ومع ذلك، لم تُرصد تأثيراته المفيدة لدى مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ.

برهنت العديد من الدراسات التي أجريت على أشخاص لا يعانون من مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ أنّ الجلوتامين آمن نسبياً، ولكنه يؤثّر على مستويات الأنسولين وبالتالي يتعيّن على مرضى السكريّ الذين يستخدمون الأنسولين تجنّب استخدامه. علاوة على ذلك، يمكن أن تكون مكملات الجلوتامين ملوثة بالستيرويدات الابتنائية.

التورين Taurine

للتورين تأثيرات كبيرة على الجسم (على سبيل المثال، فهو مضادّ للأكسدة ومضادّ للالتهابات) لذلك قد يكون علاجاً إضافياً محتملاً لبعض المتلازمات. مع ذلك، فهو يزيد أيضاً من مخاطر التفاعلات المتبادلة مع الأدوية الأخرى. لم يتمّ فحص التورين على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ مطلقاً، بل فقط في نماذج الكائنات الحيّة التي تعاني من الضمور العضليّ الدوشينيّ، كانت التأثيرات ظاهرة وأشارت إلى فعاليّة محتملة في المراحل المبكرة من المرض في العضلة وفي القلب.

تتمثّل المخاطر التي ينطوي عليها التورين في أنّه يمكن أن يتسبّب في انخفاض ضغط الدمّ على المدى القريب، ولكنه على المدى البعيد يؤدّي إلى ارتفاع ضغط الدمّ. وبالتالي، يجب توخّي الحذر عند استخدام أدوية ضغط الدمّ بموازاة استخدامه. وهو قد يؤدّي أيضاً إلى مستويات عالية للستيرويدات إذا كان المريض يستخدمها بموازاة ذلك. التورين موجود أيضاً في مشروبات الطاقة مثل ريد بول ويجب الامتناع عن تناول هذا المشروب.

أسيتيل سيستين N-Acetyl cysteine

يمكن أن يعمل أسيتيل سيستين مباشرة كمضادّ للأكسدة (مضادّ للإجهاد التأكسديّ على خلايا العضلات التي شوهت في مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ) وهو مثل المكملّ السابق التورين. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ أسيتيل سيستين لم يُفحص مطلقاً على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ، كما أنّ التحسّن في قوّة وأداء العضلات لوحظ فقط في الدراسات على الكائنات الحيّة. خلال التجربة على مرضى السرطان، عانى المرضى من الغثيان، الانتفاخ والإسهال. وفي الفئران، ومن جملة ذلك الفئران التي كانت تعاني من الضمور العضليّ الدوشينيّ، فقد لوحظت زيادة مشوهة في وزن الجسم أثناء النموّ وانخفاض في وزن العضلة.

مستخلصات الشاي الأخضر Green tea extracts

مستخلصات الشاي الأخضر، مثل الشاي الصينيّ ومركباته الرئيسيّة أبيجالوكاتشين جاليت- (EGCG)، ابيكاتشين جاليت، إبييكاتشين وحمض الغاليك) تعتبر المكملات الأكثر شيوعاً التي يستخدمها مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ.

تحتوي المكونات النشطة فيها على صفات مضادّة للأكسدة وقد ثبت أنّها تحمي خلايا العضلة من الإجهاد التأكسديّ لدى الفئران التّب تعاني من مرض الضمور العضليّ الدوشينيّ. تجدر الإشارة إلى أنّ الجرعة المستخدمة في هذه الدراسات كانت

أعلى بكثير من الجرعة التي يمكن استخدامها بشكل آمن على بني البشر. أجريت عدّة تجارب سريريّة على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ والمرضى الذين يعانون من مرض هشاشة العظام ولكن النتائج لم تُنشر بعد.

يمكن أن يكون لمستخلصات الشاي الأخضر العديد من الأعراض الجانبية غير المرغوب فيها. المصدر الهامّ للأعراض الجانبية هو وجود الكافيين في مستخلصات الشاي الأخضر (الذي يمكن أن يؤدي إلى أعراض مثل، الصداع، التقيؤ، الإسهال، مشاكل في القلب، مشاكل في النوم). من الهامّ الإشارة إلى أنه يمكن أن يكون لها أعراض متغيرة أيضًا تؤدي إلى فقدان الكالسيوم عن طريق البول (الكالسيوم هامّ لصحة العظام، وبالأخص لدى مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ الذين يتعاطون الكورتيكوستيرويد (أو الستيرويد القشريّ)). يمكن أن تؤدي مستخلصات الشاي الأخضر أيضًا إلى فقر الدم وإلى تسمّم الكبد. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من التقارير حول التفاعلات الدوائية مع أدوية أمراض القلب والأوعية الدموية. يحتوي ثلث الشاي الصينيّ على كميّة كبيرة جدًا من الرصاص. علاوة على ذلك، يمكن أن تكون مستخلصات الشاي الأخضر ملوثة بالمعادن الثقيلة الأخرى وموادّ المبيدات الحشرية.

الأحماض الدهنية أوميغا-3 Omega-3 fatty acids

الأحماض الدهنية أوميغا-3 (الموجودة مثلًا في زيت السمك) ذات تأثير مضادّ للالتهاب (الالتهاب هو السمة المميّزة للضمور العضليّ). دراسة واحدة فقط فحصت تأثيراتها في أمراض الضمور العضليّ الدوشينيّ وأظهرت أن هناك تحسّنًا ما في أداء العضلة ومقاومة منخفضة للأسولين. شملت التقارير المتعلقة بالأعراض الجانبية الغثيان والإسهال. يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لهذه الأحماض إلى مستويات عالية من فيتامين A و D. غالبًا ما يكون زيت السمك غير نقيّ ويمكن أن يحتوي على سموم و/ أو مبيدات حشرية.

ريسفيراترول Resveratrol

يرتبط إكمال التغذية من خلال ريسفيراترول بمجموعة متنوّعة من الفوائد الطّبيّة في عضلات الهيكل، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الفئران أنّ له بالفعل تأثيرات إيجابية. مع ذلك، لم يتمّ إثبات ذلك على بني البشر. أظهرت الدراسات ما قبل السريريّة تفاعلات دوائية محتملة مع أدوية أخرى. والأهمّ من ذلك، فإنّ ريسفيراترول يثبّط أيضًا البروتين الذي يسمّى mTOR الذي يرتبط بالتفكيك المتزايد للعضلة.

مساعدة الإنزيم Coenzyme Q10 Q10

يمكن أن يحسّن مساعِد الإنزيم Q-10 مستوى الأيض في الجسم وأن يعمل كمضادّ للأكسدة. بيّنت الدراسات التي أجريت على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ بالفعل تحسّنًا في مستوى الطاقة وفي الأداء الجسديّ ولكنها لم تُشر إلى تحسّن في أداء القلب.

لم تظهر في هذه الدراسات أعراض جانبية جدية، باستثناء درجة ما من الصداع، لكن مساعِد الإنزيم Q-10 يمكن أن يقلّل من ضغط الدم. وبالتالي يجب توخّي الحذر عند استخدامه موازاة الأدوية الخافضة لضغط الدم العالي.

Melatonin الميلاتونين

يمكن أن يحمي الميلاتونين العديد من الأنسجة بسبب خصائصه المضادة للأكسدة. أجريت دراسة صغيرة ووحيدة على مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ أظهرت أنّه يسهم في جعل مستويات البلازما طبيعيّة في عدد من مؤشرات الالتهاب والإجهاد التأكسديّ. مع ذلك، لم تفحص الدراسة أيّ تأثيرات وظيفيّة.

لوحظ لدى المرضى الذين يعانون من ضغط الدّم العالي الذين يعالجون بمُحصرات قنوات الكالسيوم (النيفيديين)، تفاعلات دوائية بين الميلاتونين ونيفيديين حيث يقاوم الميلاتونين تأثير النيفيديين وأدّى إلى ارتفاع ضغط الدّم. اتّضح أنّ بعض منتجات الميلاتونين ملوثة بجرعات كبيرة من السيروتونين الذي له تأثيرات نفسية، وهو الموجود، من جملة أمور أخرى، في مضادّات الاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، تمّ العثور فيها على ملوّنات أخرى ومستحضرات تجارية كثيرة تحتوي على الملوّنات. هذا الأمر يثير مخاوف خطيرة بشأن استخدامها على المدى الطويل.

المليّنات- الموادّ المساعدة على الإسهال Laxatives

الموادّ المساعدة على الإسهال متاحة هي أيضًا للشراء دون وصفة طبّيّة. لكن عليك التشاور أولاً مع الطبيب المعالج ومع الصيدليّ بخصوص أيّ المسهّلات تناسبك أكثر، وإلى أيّ مدّة زمنيّة ينبغي تناولها.

يعاني الكثير من مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ من الإمساك بسبب قصور في أداء الأمعاء (سوء التغذية العضليّ موجود في ألياف هذه العضلات أيضًا)، التغذية و/ أو قلة النشاط. ثبت أنّ المليّنات مفيدة لمرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ والعديد من المرضى يستخدمونها، وخاصّة المرضى كبار السنّ. بإمكان المليّنات والأدوية الأخرى أن تكون مفيدة ولها بالتأكيد فوائد أكثر من المخاطر إذا استعملناها بشكل صحيح. ثمة أنواع مختلفة من المليّنات. قد يكون البعض منها خطيراً جدّاً بالنسبة للمرضى الذين يعانون من اعتلال عضلة القلب و/ أو أولئك الذين يستخدمون أدوية للقلب.

اسأل طبيبك المعالج أو طبيب الأعصاب الخاصّ بك عن أيّ موادّ من المليّنات تناسبك أكثر وإلى متى يتعيّن عليك تناولها.

يمكن أن يؤدّي الاستخدام غير السليم إلى أعراض جانبيّة (خطيرة) يمكن أن تنتهي بزيارة غرفة الطوارئ أو حتّى الرقود في المستشفى. ترتبط معظم الأحداث الاستثنائيّة بالقلب. أمّا الأعراض الجانبيّة الأخرى الشائعة فهي الإسهال وآلام البطن.

نقاط رئيسية

بالنسبة لمعظم المكملات الغذائية، هناك القليل من الأدلة التي تدعم استخدامها لمرضى الضمور العضلي الدوشيني. يمكن أن يكون استخدام المكملات الغذائية من دون وصفة طبية خطيراً ويقلل من فعالية الأدوية في الوصفة الطبية التي تستخدمها بانتظام. يجب عليك دائماً أن تتحدث أولاً مع الطبيب المعالج والصيدلي قبل استخدام أي مكمل من دون وصفة طبية. إذا تقرر بعد ذلك استخدام أي من المكملات، فمن المستحسن الحصول عليه دائماً من الموزعين المعروفين.

نشكركم كل من:

البروفيسور د. أناماريا دي لوكا (Prof dr Annamaria de Luca)

د. إنغريد فيهارت (Dr Ingrid Verhaart)

بريجيتا بوكانيغرا (Brigita Boccanegra, MSc) MSc

جمعية الضمور العضلي الدوشيني هولندا Duchenne Parent Project، هولندا

ترجم وحُرر من قبل جمعية خطوات صغيرة لمرضى الضمور العضلي الدوشيني

DUCHENNE AWARENESS DAY
7 sept 

10
צעדים קטנים
עמותה למען חולי
מיון שרירים דושן ובקר

אُنتجت هذه الكراسة جمعية الضمور العضليّ الدوشينيّ العالميّة

تُرجمت الكراسة وحُررت من قبل جمعية خطوات صغيرة

التي تعمل من أجل مرضى الضمور العضليّ الدوشينيّ، 2020