



اليوم العالمي للتصلب المتعدد World MS Day



مرض مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي (المخ و الحبل الشوكي) و يسبب تلف في الغشاء المحيط بالخلايا العصبية (الميلين).



النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض و عادة ما تظهر الأعراض بين سن 20 إلى 40 سنة.

التكيف مع التصلب المتعدد

- ممارسة الرياضة للحفاظ على صحة عظامك.
- تجنب مسببات القلق و التوتر.
- أخذ قسط كاف من النوم و الراحة.
- اتباع نظام غذائي متوازن لتقوية المناعة.

