**أهم التوصيات**

1- اتباع نظام غذائي صحي غني بالالياف والاوراق الخضراء

2- متابعة اخصائي علاج طبيعي لعمل تمارين ليبقى الشخص في حالة نشاط

3- تقليل الضغوطات النفسية من خلال الاختلاط مع الاصدقاء وممارسة هوايات مختلفة

4- تجنب الاجهاد والتعب

5- استخدام بعض الادوية مثل الكورتيسترويد لتقليل الالتهاب

6- اخذ علاج انترفيرون بيتا من العلاجات الفعالة لمرض التصلب اللويحي لانه يقلل الالتهاب ويزيد من نمو الاعصاب

7- عمل بلازما فوريسز للمريض للتقليل من حدة المرض وذلك من خلال سحب دم المريض وفصل كريات الدم الحمراء والتخلص من البلازما وخلط كريات الدم الحمراء مع محلول بروتيني وارجاعه لجسم المريض