

الزهايمر

نبذة مختصرة:

- ليس كل نسيان يعني الزهايمر، حيث أن الزهايمر هو تلف يصيب أجزاء التفكير والذاكرة والكلام في المخ وهو أخطر بكثير من النسيان.
- الزهايمر ليس مرحلة طبيعية من مراحل الشيخوخة، لكن احتمال الإصابة به يتزايد مع تقدم العمر.
- مرض الزهايمر من أكثر أنواع الخرف شيوعاً حيث يصيب النساء بنسبة أعلى من الرجال.
- على الرغم من أن ألزهايمر هو مرض لا شفاء منه، إلا إن هنالك علاجات قد تحسن جودة حياة من يعانون منه.
- يمر المصاب بعدة مراحل ولا تظهر الأعراض دفعةً واحدة، ويستمر بالتقدم بسرعة مختلفة من شخص لآخر.

تعريف المرض:

هو ضمور في خلايا المخ السليمة ينتج عنه تراجع مستمر في الذاكرة وفي القدرات العقلية والذهنية، وهو السبب الأكثر شيوعاً للخرف، والذي يؤدي المهارات العقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى إعاقة الأداء اليومي في الحياة العادية ويزداد تدهوراً بمرور الوقت.

مسميات أخرى:

العَتَّة أو الخَرْف الكَهْلِي.

المراحل:

1- المرحلة المبكرة: (الأعراض غير واضحة):

- صعوبة اختيار الكلمة المناسبة أو الاسم أثناء الكلام.
- صعوبة حفظ أسماء الأشخاص الجدد.
- صعوبة أداء المهام الاجتماعية والمهنية.
- نسيان ما قرأه قبل فترة قصيرة.
- ضياع الأغراض الثمينة ووضعها في غير أماكنها المناسبة.
- صعوبة التخطيط والتنظيم.

2- المرحلة المتوسطة: (تبدأ الأعراض بالوضوح)

- صعوبة تذكر الأحداث المهمة والتاريخ الشخصي.
- تقلبات المزاج والميل إلى العزلة.
- صعوبة تذكر عنوان المنزل أو رقم الهاتف الشخصي أو الجامعة التي تخرج منها.
- الارتباك بخصوص التاريخ، يوم الأسبوع، الموسم أو المكان.
- الحاجة إلى المساعدة في اختيار الثياب المناسبة.
- البعض يواجه صعوبة في التحكم بعمليات الإخراج.
- تغير نظام النوم.
- تزداد خطورة الضياع في الطرق.
- تغيرات في الشخصية، مثل: الشك المرّضي، وتكرار بعض التصرفات (مثل هز اليدين أو تمزيق المناديل).

3- المرحلة المتأخرة:

- الحاجة إلى العناية والمراقبة طوال الوقت.
- ضعف الوعي بالأمر التي تحدث حوله.
- مواجهة مشاكل في القدرات الجسدية، مثل: المشي والجلوس إلى أن يصل إلى صعوبة البلع.
- صعوبة التواصل مع الآخرين.
- يكون عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، مثل: التهاب الرئة (النيومونيا).
- تظهر لدى مرضى الزهايمر تغيرات في الشخصية مثل:
 - المزاج المتقلب.
 - انعدام الثقة بالآخرين.
 - العناد المتزايد.
 - الانطواء الاجتماعي.
 - الاكتئاب.
 - الخوف.
 - العدوانية.

الأسباب:

يعتقد العلماء أن مرض الزهايمر ناجم عن مزيج من عوامل وراثية وعوامل أخرى تتعلق بنمط الحياة والبيئة المحيطة، ومن الصعب جداً فهم مسببات وعوامل ألزهايمر لكن تأثيره على خلايا الدماغ واضح إذ أنه يصيب خلايا المخ ويقضي عليها.

كيف يحدث؟

- رأى العلماء عند المصابين بالزهايمر هذه التأثيرات على المخ:
- قلة خلايا المخ والروابط بينهم بالمقارنة مع المخ السليم.
 - تراكم بروتينات تدعى "بيتا - أميلويد" بين خلايا المخ وتكون ما يسمى " اللويحات"، والتي تؤثر على الروابط العصبية بين الخلايا، وقد تحفز جهاز المناعة ليهاجم الخلايا العصبية.
 - تكون ما يسمى بـ"الحبيبات" وهي ناتجة عن التواء والتفاف بروتين يدعى "تاو"، مما يؤدي إلى تكون عقبة في طريق الغذاء ومنعه من الوصول إلى الخلايا الحية إلى أن تموت.

عوامل الخطورة:

- عامل السن: يظهر عادة فوق سن الـ 65 عاماً، لكن يمكن أن يظهر مبكراً في حالات نادرة جداً.
- العوامل الوراثية: إذا كان في العائلة مريض بالزهايمر، فإن هنالك احتمال إصابة أبناء العائلة من الدرجة الأولى (الأبناء/ البنات، الأشقاء/ الشقيقات) بالمرض هو أعلى بقليل.
- الجنس: النساء أكثر عرضة من الرجال.
- نمط الحياة: العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر.
- المستوى التعليمي والثقافي: لقد وجدت الدراسات علاقة بين مستوى التعليم المنخفض وبين خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، لكن السبب الدقيق لذلك غير معروف.
- إصابات الرأس.
- صعوبات التعلم.
- متلازمة داون.

الأعراض:

عادة ما يبدأ مرض الزهايمر بضعف في الذاكرة، يعقب ذلك تدهور في القدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويستمر المرض في التقدم بوتيرة تختلف من شخص لآخر حتى مراحل المرض النهائية. من المعروف علمياً وجود مصابين بالمرض يصلون إلى المرحلة النهائية خلال 3-4 أعوام بينما قد يستغرق البعض الآخر 15 عاماً للوصول إلى نفس المرحلة.

المضاعفات:

في مرحلة متقدمة من مرض الزهايمر يفقد المرضى القدرة على العناية بأنفسهم، وهذه الحقيقة قد تنتج عنها مشاكل طبية أخرى مثل:

- التهابات الرئوية: الصعوبة في بلع الطعام والسوائل قد تسبب دخول بعض المواد الغذائية والمشروبات في الممرات الهوائية والرئتين مما قد يؤدي إلى التهاب الرئتين.
- التهابات البولية: بسبب عدم السيطرة على مخرج البول، قد يستدعي الأمر أحياناً استخدام القسطرة البولية مما يزيد احتمالية الإصابة بالتهابات المسالك البولية.
- الإصابات الناجمة عن السقوط: قد يؤدي السقوط إلى حدوث كسور، إضافة إلى أنه السبب الشائع لإصابات الرأس الخطيرة مثل النزيف في الدماغ.

التشخيص:

يستطيع الأطباء تشخيص 90% من حالات مرض الزهايمر تشخيصاً دقيقاً، ويمكن تأكيد ذلك بعد الموت باستخدام الفحص المجهرى لخلايا المخ للكشف عن اللويحات والحبيبات. للتمييز بين مرض الزهايمر وبين مسببات أخرى لفقدان الذاكرة، يعتمد الأطباء عادة على الاختبارات التالية:

- فحوصات مخبرية.
- اختبارات علم النفس العصبي.
- اختبارات مسح الدماغ.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.
- التصوير المقطعي المحوسب.

العلاج:

علاج الزهايمر حتى الآن: يصف أطباء الأعصاب في بعض الأحيان أدوية للحد من الأعراض التي غالباً ما تصاحب مرض الزهايمر بما في ذلك عدم القدرة على النوم، التخط، القلق، الأرق والاكتئاب.

دور الأسرة:

- يجب توعية جميع أفراد العائلة بطبيعة وتطور المرض .
- يجب تحديد الأدوار فيما يتعلق بالعناية بالمريض حسب ظروف الأفراد وجدول أوقاتهم.
- يجب المواظبة على زيارات قصيرة ومتكررة للمريض من المقربين.

الوقاية:

- حيث أن عوامل الخطورة للإصابة بمرض الزهايمر تماثل عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب ،فالتحكم في هذه العوامل هو السبيل للوقاية من المرض ، وتشمل هذه العوامل : ضغط الدم المرتفع وارتفاع معدلات الكوليسترول والسكر في الدم.
- إن المواظبة على النشاط البدني والعقلي والاجتماعي من شأنها أن تقلل من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر.
- حماية الرأس من الضربات والإصابات عن طريق ارتداء حزام الأمان وخوذة الرأس أثناء ممارسة الرياضة.

الأسئلة الشائعة:

1. هل تناول الكافيين (الموجود في الشاي والقهوة) يحمي من الإصابة بمرض الزهايمر؟
لم تثبت الدراسات فعالية الكافيين للحد من الإصابة بالزهايمر.

المفاهيم الخاطئة:

١- فقدان الذاكرة (النسيان) عرض طبيعي مرتبط بالشيخوخة.
الحقيقة: النسيان صفة طبيعية في الإنسان فمن الطبيعي أن ينسى الأشخاص بعض الأمور المتعلقة بجوانب الحياة ولكنه سرعان ما يتذكرها، ولكن تزداد حدة النسيان عند مريض الزهايمر نتيجة حدوث خلل في خلايا الدماغ مما يؤدي بالشخص إلى نسيان أسماء الأشخاص المقربين منه والأحداث والأموال الروتينية اليومية.

٢- مرض الزهايمر يصيب كبار السن فقط.
الحقيقة: مرض الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط، ففي بعض الحالات قد يصاب الأشخاص في سن الثلاثين، الأربعين أو الخمسين بمرض الزهايمر، ويسمى مرض الزهايمر المبكر.

٣- مرض الزهايمر ليس مميئًا.
الحقيقة: مرض الزهايمر ليس مميئًا بحد ذاته لكنه من الأمراض المؤدية إلى الوفاة.

٤- أخذ لقاح الانفلونزا يزيد من احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر.
الحقيقة: لقاح الانفلونزا ليس بعامل خطورة للإصابة بالزهايمر وليس هناك علاقة بينهما.

٥- وجود أدوية تحد من تطور مراحل المرض.
الحقيقة: لا يتوفر دواء يمكنه معالجة مرض الزهايمر أو يحد من تطور مرحله.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa