



ما هو مرض الزهايمر؟

الفهرس

- 01 ماهو مرض الزهايمر.....
- 02 أسباب مرض الزهايمر.....
- 03 عوامل مساعدة لظهور الزهايمر.....
- 05 أعراض و مراحل تطور الزهايمر.....
- 08 تشخيص الزهايمر.....
- 10 أمراض أخرى تؤدي إلى الخرف.....
- 11 كيف يتصرف الطبيب إزاء أعراض الخرف ؟....
- 12 أدوية لعلاج الزهايمر.....
- 13 الوقاية من الزهايمر.....
- 15 أنا أنسى ..هل هي بداية الزهايمر ؟.....
- 16 مشاهير و الزهايمر.....

ماهو مرض الزهايمر ؟

- يعتبر الزهايمر من أكثر أمراض الخرف انتشارا.



- سبب المرض ليس معروفا لحد الان.

- ينتج عن تلف تدريجي لخلايا الدماغ.

- يبدأ تدريجيا باضطرابات في الذاكرة ثم في التخطيط و الإدراك.

- يظهر عادة فوق سن الـ 65، و في حالات نادرة قبل سن الـ 40.

- يحتل الزهايمر المرتبة 3 عالميا في أسباب الوفاة عند المسنين.



- هناك حوالي 50 مليون حالة في العالم.

أسباب مرض الزهايمر

- تتدهور الخلايا العصبية تدريجياً.

- تفقد الإتصال بين بعضها، فتموت في النهاية.

- يبدأ تلف الخلايا في منطقة الذاكرة بالفص

الصدغي من الدماغ، ثم ينتشر إلى المناطق الأخرى

لينكمش الدماغ بشكل كبير.

- وذلك بسبب تتراكم بروتينات ضارة في المخ :

" بروتينات " تاو " و " أميلويد- بيتا "



عوامل مساعدة لظهور الزهايمر

- **التقدم في العمر:** بعد تجاوز سن 65 تتضاعف

احتمالية الإصابة كل خمس سنوات.

- **العوامل الوراثية:** هناك احتمال قليل لظهوره إذا

كان أحد الوالدين أو الأجداد مصابا.



- **الجنس:** النساء أكثر عرضة للمرض.

- **العزلة الإجتماعية:** قلة الأنشطة و العلاقات

الإجتماعية.

- **الضغوط النفسية و القلق المستمر.**



عوامل مساعدة لظهور الزهايمر

- عدم الإستمرار في التعلم و تحفيز العقل .

- إصابات الرأس الخطيرة .

- قلة النوم أو الإفراط في ساعات النوم .



- النظام الغذائي الغير متوازن

و الغير صحي .

- أمراض القلب و الشرايين و مسبباتها:



• قلة ممارسة الرياضة والسمنة .

• داء السكري الغير متوازن .

• ارتفاع مستمر لضغط الدم و نسبة الكوليسترول .

• التدخين والكحوليات .



أعراض ومراحل تطور الزهايمر

تتدهور الأعراض بشكلٍ تدريجي عبر 3 مراحل :

1- مرحلة الخرف الطفيف: (من 2 إلى 4 سنوات)

- ينسى المريض أحداثًا جديدة، محادثات، مواعيد ...

- يكرر نفس الجمل، و يجد صعوبة في إيجاد الكلمات.

- قد يصعب عليه إنجاز مهام تتطلب تسلسل المراحل

(الطبخ، قيادة السيارة) .

- يصعب عليه اتخاذ القرارات

(بيع أو شراء أشياء هامة) .

- يفقد الرغبة في تعلم أشياء جديدة.



أعراض ومراحل تطور المرض

2- مرحلة الخرف المتوسط : (من 2 إلى 10 سنوات)

- يخلط المريض بين الليل و النهار، و قد لا يتعرف على بعض أفراد أسرته.

- يسترجع عادة معلوماته القديمة: أصدقاء الطفولة القصص القديمة.

- يجد صعوبة في إنجاز أنشطته اليومية : اللباس ، الإستحمام ...

- ظهور تغيرات في شخصيته و سلوكه :

- هادئ و منعزل
- تهيوآت غير واقعية
- عصبي و عنيد
- فترات من الخوف
- مشكاك
- تصرفات غريبة



أعراض ومراحل تطور المرض

3- مرحلة الخرف المتأخر: (من 1 إلى 3 سنوات)

- يفقد المريض القدرة على التكلم بطريقة منطقية و سليمة.
- لا يستطيع التعرف على زوجته وأبنائه.
- يحتاج للمساعدة الكلية في المهام اليومية: الطعام، اللباس، المرحاض ...
- يفقد الوزن و تتدهور قدراته: الجلوس، البلع، التحكم في البول و الغائط ...
- اضطراب كبير في السلوك: الهلوسة، التهيؤات، الحزن العام، نوبات من العنف...



تشخيص الزهايمر

- ليس هنالك فحص معين يشخص المرض 100%
- يستجمع الطبيب الدلائل على وجود الزهايمر، و يقوم باستبعاد أمراض أخرى مشابهة عبر:
 - الفحص السريري:

لتقييم الصحة العامة و سلامة الجهاز العصبي.



• اختبار المهارات الذهنية:

تطرح أسئلة ذات أجوبة منقطة على المريض لتقييم درجة تأثر: الذاكرة، الإدراك، اللغة، الكلام ...

قد يستعين الطبيب بأخصائي في علم النفس العصبي لإجراء اختبارات ذهنية أكثر دقة.

تشخيص الزهايمر

- التصوير بالرنين المغناطيسي (IRM) :

مع الأسف تقلص حجم الدماغ لا يظهر في بداية الزهايمر.



- اختبارات في الدم :

تساعد على استبعاد أمراض أخرى مشابهة (خلل في الغدة الدرقية، نقص فيتامينات مرض الزهري).



- اختبار السائل النخاعي :

يحدد نسبة البروتينات "بيتا أميلويد" و بروتين "تاو" في السائل النخاعي.

التشخيص المبكر للزهايمر هو العامل الرئيسي للسيطرة على المرض.

أمراض أخرى تؤدي إلى الخرف

تضم أكثر من 70 نوعاً، وتسبب تلفاً في خلايا الدماغ من بينها:



- مرض الزهايمر (70%).
- السكتة الدماغية و أورام المخ.
- مرض "باركنسون" المتقدم.
- نقص فيتامينات (B12) أو خلل في هرمونات الغدة الدرقية.
- أمراض تعفننية: مرض الزُّهري، فقدان المناعة المكتسب HIV ...
- أمراض التهابية للجهاز العصبي.
- الخرف بسبب تناول الكحوليات و المخدرات.

كيف يتصرف الطبيب إزاء أعراض الخرف ؟

يحاول الطبيب أن يجيب على 4 أسئلة كبرى.

هل هذه الأعراض ناتجة عن :



ضعف طبيعي في القدرات الذهنية مع تقدم السن	1- الشيخوخة الطبيعية ؟
من خلال الفحوصات السالفة الذكر	2- مرض الزهايمر؟
عبر فحوصات معينة	3- نوع اخر من أمراض الخرف؟
يعالج عند أخصائي الأمراض النفسية	4- مرض نفسي؟

أدوية لعلاج الزهايمر

لم يتم لحد الان اكتشاف علاج نهائي لمرض



الزهايمر، لكن هناك :

1- أدوية لإبطاء تطور المرض :

- تؤخذ عن طريق الفم، أو على شكل لصقات جلدية

Donepezil - Rivastigmine نذكر:

Galantamine - Memantine

- يحدد الطبيب الدواء والجرعة المناسبين

حسب مرحلة تطور المرض

- قد تظهر بعض الآثار الجانبية، عادةً تكون بسيطة.

2- أدوية لتحسين الأعراض النفسية و السلوكية:

- الإكتئاب، قلة النوم، القلق،

التهيؤات، الهلوسة ...



الوقاية من الزهايمر

لحماية نفسك من أمراض الخرف عموماً:



- تناول غذاء صحياً.

- مارس الرياضة بانتظام.

- خذ قسطاً كافياً من الراحة و النوم.

- شارك دائماً في الأنشطة الإجتماعية و العائلية.



- احم رأسك من الضربات و الصدمات.

- تجنب التدخين، المخدرات، الكحول.

- الوقاية و المعالجة من عوامل خطر أمراض القلب

و الشرايين :



مرض السكري، ارتفاع الضغط،

الكوليسترول الزائد، الوزن الزائد.

الوقاية من الزهايمر



الإستمرار في تنشيط الذاكرة و النشاطات الذهنية:

- حل الألغاز، الكلمات المتقاطعة، ألعاب الذكاء.

- حل المسائل الرياضية: لا تعتمد دائما على الآلة الحاسبة.



- نشط ذاكرتك دائما: ألعاب الذاكرة.

- تعلم لغة و معلومات جديدة و جرب أشياء جديدة لم تعتدها.

- التدريس: قم بتعليم الآخرين أشياء تحبها وتُتقنها.



الوقاية من الزهايمر

المحافظة على الصحة العقلية و النفسية:

- عَزِزْ دائماً ثقتك في ربك ثم في نفسك.
- قَدِّر ذاتك، وتجنب لوم نفسك باستمرار.
- تجنب قدر الإمكان ضغوطات الحياة و الإجهاد و القلق المستمر.



أثبتت دراسات حديثة أن استمرار القلق يؤدي إلى موت بعض خلايا الذاكرة في الدماغ.

أنا أنسى .. هل هي بداية الزهايمر ؟

مشاكل الذاكرة تدعو إلى القلق إذا :

- تكررت بشكل كبير و ازدادت سوءاً بعد أشهر.



- أثرت على تعلم معلومات جديدة.

- أثرت على معلومات و خبرات

تعلمناها جيداً.

هناك عدة عوامل قد تؤثر على ذاكرتنا بشكل مؤقت نذكر منها :

- الضغط و الإجهاد النفسي، و قلة النوم.

- الإكتئاب أو القلق .

- خلل في امتصاص فيتامينات.

- اضطرابات هرمونية (الغدة الدرقية).



مشاهير و الزهايمر

عمر الشريف : من أشهر الممثلين العرب .



رونالد ريغان: رئيس سابق للولايات المتحدة الأمريكية.



فيرينتس بوشكاش: لاعب نادي ريال مدريد الإسباني سابقا.



مارجريت تاتشر: رئيسة وزراء بريطانيا سابقا (لقبت بالمرأة الحديدية).



تهدف سلسلة كتيبات دماغى إلى التوعية الصحية

حول الجهاز العصبي عبر:

- نشر معلومات طبية مبسطة و مركزة.
- توضيح طرق التعامل و الوقاية من الأمراض.
- الإطلاع على أحدث المستجدات الطبية و العلمية.
- توجيه المريض و عائلته.

لتحميل هذه الكتيبات، و للمزيد من المعلومات،

زوروا موقعنا:

www.dimaghy.com

تواصلوا معنا و تابعونا على صفحاتنا:



dimaghy

الطبعة الأولى : 2021

© جميع الحقوق محفوظة

توزع و تنشر مجاناً

