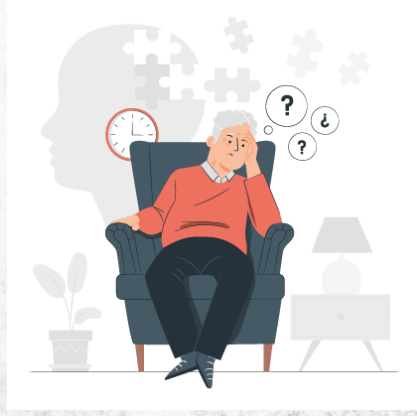


الزهايمر



ما هو مرض الزهايمر؟

مرض الزهايمر هو شكل تدريجي من الخرف. الخرف هو مصطلح أوسع للحالات التي تسببها إصابات الدماغ أو الأمراض التي تؤثر سلبيًا على الذاكرة والتفكير والسلوك. هذه التغييرات تتعارض مع الحياة اليومية.

لا يوجد علاج لمرض الزهايمر، ولكن هناك علاجات يمكن أن تبطئ من تطور المرض.

حقائق تحتاج إلى معرفتها

- على الرغم من أن الكثير من الناس قد سمعوا بمرض الزهايمر، إلا أن البعض غير متأكد من ماهيته بالضبط. فيما يلي بعض الحقائق عن هذه الحالة:
- مرض الزهايمر هو حالة مزمنة مستمرة.
- تظهر أعراضه تدريجياً، مما يعني أنها تسبب تراجعاً بطيئاً.
- لا يوجد علاج لمرض الزهايمر ولكن العلاج يمكن أن يساعد في إبطاء تقدم المرض وقد يحسن نوعية الحياة.
- يمكن لأي شخص أن يصاب بمرض الزهايمر ولكن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة به. وهذا يشمل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا والذين لديهم تاريخ عائلي لهذه الحالة.
- مرض الزهايمر والخرف ليسا نفس الشيء. مرض الزهايمر هو نوع من الخرف.

- لا توجد نتيجة واحدة متوقعة للأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. يعيش بعض الأشخاص وقتًا طويلاً مع تلف إدراكي خفيف، بينما يعاني البعض الآخر من ظهور الأعراض بشكل أسرع وتطور أسرع للمرض.

أسباب مرض الزهايمر وعوامل الخطر

- لم يحدد الخبراء سبباً واحداً لمرض الزهايمر ولكنهم حددوا بعض عوامل الخطر، بما في ذلك:
- سن. يبلغ عمر معظم المصابين بمرض الزهايمر ٦٥ عامًا أو أكثر.
- تاريخ العائلة. إذا كان لديك أحد أفراد العائلة المباشرين أصيب بهذه الحالة، فمن المرجح أن تصاب بها.
- علم الوراثة. تم ربط جينات معينة بمرض الزهايمر.
- لا يعني وجود واحد أو أكثر من عوامل الخطر هذه أنك ستصاب بمرض الزهايمر. إنه ببساطة يرفع مستوى المخاطرة لديك.

ما هي أعراض مرض الزهايمر؟

- كل شخص يعاني من نوبات من النسيان بين الحين والآخر. لكن الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر يظهرون سلوكيات وأعراضًا معينة مستمرة تزداد سوءًا بمرور الوقت. يمكن أن تشمل:
- فقدان الذاكرة الذي يؤثر على الأنشطة اليومية، مثل القدرة على الحفاظ على المواعيد
- مشكلة مع المهام المألوفة
- صعوبات في حل المشكلات
- مشكلة في الكلام أو الكتابة
- الارتباك حول الأوقات أو الأماكن
- قلة النظافة الشخصية
- تغير المزاج والشخصية
- الانسحاب من الأصدقاء والعائلة والمجتمع
- تتغير الأعراض حسب مرحلة المرض.



مراحل مرض الزهايمر

يعد مرض الزهايمر مرضًا تدريجيًا، مما يعني أن الأعراض ستزداد سوءًا بمرور الوقت. ينقسم مرض الزهايمر إلى سبع مراحل:

- **المرحلة الأولى.** لا توجد أعراض في هذه المرحلة ولكن قد يكون هناك تشخيص مبكر يعتمد على تاريخ العائلة.
 - **المرحلة الثانية.** تظهر الأعراض المبكرة، مثل النسيان.
 - **المرحلة الثالثة.** تظهر إعاقات جسدية وعقلية خفيفة، مثل ضعف الذاكرة والتركيز. قد تكون ملحوظة فقط من قبل شخص قريب جدًا من الشخص.
 - **المرحلة الرابعة.** غالبًا ما يتم تشخيص مرض الزهايمر في هذه المرحلة، لكنه لا يزال يعتبر خفيفًا. إن فقدان الذاكرة وعدم القدرة على أداء المهام اليومية واضح.
 - **المرحلة الخامسة.** الأعراض المتوسطة إلى الشديدة تتطلب مساعدة من أحبائهم أو مقدمي الرعاية.
 - **المرحلة السادسة.** في هذه المرحلة، قد يحتاج الشخص المصاب بمرض الزهايمر إلى المساعدة في المهام الأساسية، مثل الأكل وارتداء الملابس.
 - **المرحلة السابعة.** هذه هي المرحلة الأشد والأخيرة من مرض الزهايمر. قد يكون هناك فقدان في الكلام وتعبيرات الوجه.
- مع تقدم الشخص خلال هذه المراحل، سيحتاج إلى دعم متزايد من مقدم الرعاية.

كيف يتم تشخيص مرض الزهايمر؟

الطريقة الوحيدة الحاسمة لتشخيص شخص مصاب بمرض الزهايمر هي فحص أنسجة المخ بعد الموت. لكن يمكن لطبيبك استخدام الفحوصات والاختبارات الأخرى لتقييم قدراتك العقلية وتشخيص الخرف واستبعاد الحالات الأخرى.

سيبدأون على الأرجح بأخذ التاريخ الطبي. قد يسألون عن:

- أعراض
- التاريخ الطبي للعائلة
- حالات صحية أخرى حالية أو سابقة
- الأدوية الحالية أو السابقة
- النظام الغذائي، وتناول الكحول، أو عادات نمط الحياة الأخرى

من هناك، من المرجح أن يقوم طبيبك بإجراء العديد من الاختبارات للمساعدة في تحديد ما إذا كنت مصابًا بمرض الزهايمر.

اختبارات مرض الزهايمر

قد يطلب طبيبك أيضًا اشاعات تصوير الدماغ. يمكن أن تشمل هذه الاشاعات:

- **التصوير بالرنين المغناطيسي.** يمكن أن تساعد التصوير بالرنين المغناطيسي في التقاط العلامات الرئيسية، مثل الالتهاب والنزيف والمشكلات الهيكلية.
 - **التصوير المقطعي (CT).** تأخذ الأشعة المقطعية صورًا بالأشعة السينية يمكن أن تساعد طبيبك في البحث عن الخصائص غير الطبيعية في دماغك.
 - **التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET).** يمكن أن تساعد صور التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني طبيبك في اكتشاف تراكم الترسبات. البلاك مادة بروتينية مرتبطة بأعراض مرض الزهايمر.
- تشمل الاختبارات الأخرى التي قد يقوم بها طبيبك اختبارات الدم للتحقق من الجينات التي قد تشير إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

دواء الزهايمر

لا يوجد علاج معروف لمرض الزهايمر. ومع ذلك، يمكن أن يوصي طبيبك بالأدوية والعلاجات الأخرى للمساعدة في تخفيف الأعراض وتأخير تطور المرض.

قد يوصي طبيبك أيضًا بمضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للقلق أو مضادات الذهان للمساعدة في علاج الأعراض المرتبطة بمرض الزهايمر. تشمل هذه الأعراض:

- كآبة
- الأرق
- العدوان
- الهياج
- الهلوسة



علاجات الزهايمر الأخرى

بالإضافة إلى الأدوية، قد تساعدك التغييرات في نمط الحياة على إدارة حالتك. على سبيل المثال:

- التركيز على المهام
- الحد من الارتباك
- تجنب المواجهة
- الحصول على قسط كاف من الراحة كل يوم
- ابق هادئاً

منع مرض الزهايمر

يركز الباحثون على عادات نمط الحياة الصحية بشكل عام كطرق لمنع التدهور المعرفي. قد تساعد التدابير التالية:

- الإقلاع عن التدخين.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- جرب تمارين التدريب الإدراكي.
- تناول نظام غذائي نباتي.
- تناول المزيد من مضادات الأكسدة.
- الحفاظ على حياة اجتماعية نشطة.
- تأكد من التحدث مع طبيبك قبل إجراء أي تغييرات كبيرة في نمط حياتك.

