ما هو الخرف؟

تتحكم عقولنا تقريباً في كل شئ نفكر فيه ونشعر به ونقوله ونفعله. كما أنها تخزن ذكرياتنا لنتمكن من استعادتها.

وثمة أمراض توقف عقل الشخص عن العمل بصورة سليمة وعندما يصاب المرء بأحد هذه الأمر اض، قد بو اجه بعض المشاكل في التذكر والتفكير والتحدث. فربما يقول أو يفعل أشياء قد تبدو غريبة للأخرين ويجد من الصعوبة القيام بالأنشطة اليومية. وقد لا يبدو هو نفس الشخص الذي اعتاد أن يكونه.

يستخدم الأطباء كلمة "الخرف" لوصف هذه المشاكل المختلفة

> يتعرض الكثير منا لنسيان بعض الأشياء من وقت لآخر مثل أين تركنا مفاتيحنا. ولا يعنى ذلك الإصابة بالخرف.

فعلامات الخرف تتدهور ببطء حتى تصل إلى أنشطة الحياة اليومية. عندما يبدأ الناس في الإصابة بالخرف، قد ترى بعض هذه العلامات تحدث:



الخرف على شخصٍ ما؟

كيف يؤثر مرض



O, وضع الأشياء في المكان الخاطئ.

مواجهة صعوبة في الانتباه أو اتخاذ قرارات بسيطة.

عدم التأكد من التاريخ أو الوقت خلال اليوم.

التوهان وغالباً في الأماكن الجديدة.

مواجهة صعوبة في استخدام الكلمات الصحيحة أو فهم كلمات الأشخاص الآخرين.

التغير في الكيفية التي يشعر بها المرء مثل التحول إلى الحزن أو الضيق بسهولة أو فقد الاهتمام بالأشياء.

ومع تفاقم مرض الخرف، قد يواجه الأشخاص المصابون به صعوبة في التحدث بوضوح أو التعبير عما يحتاجونه أو ما يشعرون به. وقد يجدون صعوبة في تناول الطعام أو الشرب أو الاغتسال أو ارتداء ملابسهم أو في الذهاب إلى الحمام بدون مساعدة.

لماذا يحدث هذا؟

الخرف ليس شيئاً يحدث فقط لأي شخص مع تقدمه في العمر. فهو ينتج عن أمراض مختلفة.

وهذه الأمراض هي أمراض تؤثر على أجزاء مختلفة من المخ لذلك فهي تصيب الأشخاص بطرق مختلفة.

وحتى هذه اللحظة، لا نعر ف لماذا قد بصاب أحد الأشخاص بأحد هذه الأمراض بينما قد لا يصاب به شخص آخر. ويبذل الأطباء والعلماء جهوداً كبيرة لمعرفة المزيد عن مرض الخرف.



كتبت هذه النشرة في مارس 2017 ويجب مراجعتها في نوفمبر 2018

> Alzheimer's Research UK 3 Riverside, Granta Park Cambridge **CB21 6AD**

W: alzheimersresearchuk.org

E: enauiries@ alzheimersresearchuk.org T: 0300 111 5555

> أرقام الجمعيات الخيرية 1077089 و 5C042474



Dementia Research Infoline

0300 111 5 111 أسئلة عن أبحاث مرض الخرف و المشاركة؟

اتصل بنا من الاثنين للجمعة من الساعة و ص إلى 5 م المكالمات سرية وتتوافر خدمة التر جمة.

Alzheimer's Research

The Power to Defeat **Dementia**

يعانى معظم الأشخاص الذين يصابون بالخرف من مرض الزهايمر الخرف الوعائى

> ولكن توجد أنواع أخرى كذلك.

هل يوجد علاج؟

حتى هذه اللحظة، لا يوجد علاج لمرض الخرف. ففور إصابة الشخص بالخرف،

توجد بعض الأدوية التي يمكنها المساعدة إلى حد ما بأن تجعل أنشطة الحياة اليومية أسهل قليلاً. كما قد تكون هناك أنشطة جماعية يمكن للناس المشاركة فيها لمساعدتهم على التعايش بصورة أفضل مع هذه الأعراض. يمكن

المصابين تتفاقم بمرور

سيكون مصاحباً له باقى حياته.

أن يخبر ك طبيبك بالمزيد.

ولسوء الحظ، لا توجد أدوية يمكنها إيقاف هذه الأمراض، لذلك ستظل حالة الأشخاص الوقت.

هل يمكنني أن أقى نفسى من الإصابة بالخرف؟

اطلب من طبيبك فحص صحة

والكوليسترول واتبع نصيحته إذا

إذا كنت تعانى من داء السكري،

اتبع نصيحة طبيبك.

كانت نسب كل منهما مرتفعة.

قلبك بما في ذلك ضغط الدم

من الذي يصاب بالخرف؟

في المملكة المتحدة عدد النساع المصابة

بمرض الخرف أكثر من الرجال.

داء السكري

• ارتفاع ضغط الدم

مرض الخرف شائع جداً

شخصاً بمرض الخرف في المملكة المتحدة.

• ارتفاع الكوليسترول

• الاكتئاب

يصاب كل يوم ما يقرب من 600

الأشخاص ممن يزيد عمرهم على 65 عاماً هم الأكثر عرضة للإصابة

بمرض الخرف وإن كان من الممكن أن يصيب الأشخاص الأصغر سناً كذلك.

قد يكون بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالخرف من الآخرين

مثل من تعرضوا لسكتة أو المصابون بالأمراض الآتية:

لا توجد طريقة مؤكدة لكى تقى نفسك من الإصابة بالخرف، ولكن توجد بعض الأشياء يمكنك فعلها تجعلك أقل عرضة للإصابة بالمرض.



تناول الطعام وفقاً لنظام غذاء متوازن مع الإكثار من الفواكه والخضروات.



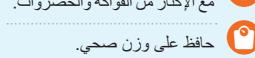


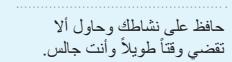
وحدة واحدة

تناول ما لا يزيد على 14 وحدة من



كأس صغير ربع لتر (حوالي 300 مل) (125 مل) من النبيذ من البيرة العادية من حيث (مثل أن تكون نسبة القوة أو شراب التفاح أو أكبر





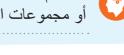




استخدم عقلك دائماً من خلال أنشطة أو مجموعات اجتماعية تستمتع بها.



لا تدخن.





الكحول أسبوعياً.

وحدة واحدة 1.5 وحدة

Admiral Nurses يقدمن لمن يعانون من الخرف وأسرهم نصيحة عملية ودعم وتوجيهات. 0800 888 6678

(25 مل) من

تقدم Alzheimer's Society معلومات ومساعدة ومجموعات دعم محلية. كما تتوافر خدمة الترجمة. 0300 222 1122

تقدم Alzheimer Scotland خدمات دعم ومعلومات ونصيحة للأشخاص المصابين في أسكتلندا. 0808 808 3000

الاعتناء بشخص يعاني من مرض الخرف

يمكن أن يغير الاعتناء بشخص يعانى من الخرف من حياتك بطرق مختلفة. فتوجد مساعدة لكل شخص يعانى من الخرف بما في ذلك أفراد الأسرة. ومن المهم أن تتذكر أنك لست وحدك. قد يستطيع طبيبك مساعدتك على إيجاد الدعم في منطقتك. يمكنك كذلك الاتصال بمكتب الخدمات الاجتماعية المحلى لمعرفة نوع المساعدة التي يمكنهم تقديمها إليك.

إلى أين تذهب لتحصل على المساعدة

إذا اعتقدت أن أحد معارفك يعانى من الخرف، اطلب منه الذهاب إلى طبيب.

وسيفحص الطبيب ما عساه أن يكون سبب هذه المشاكل. في بعض الأحيان، قد يرسل الشخص إلى طبيب ثاني يخبره إذا ما كان يعانى من الخرف. يمكنك الذهاب مع قريبك أو صديقك إذا طلب منك ذلك.

إذا قال الطبيب أي شئ لست متأكداً منه، فعبر له عن ذلك واطلب منه أن يشرحه لك.