

## 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 الأمراض، قد يواجه بعض المشاكل في التذكر والتفكير والتحدث. فربما يقول أو يفعل أشياء قد تبدو غريبة للآخرين ويجد من الصعوبة القيام بالأنشطة اليومية. وقد لا يبدو هو نفس الشخص الذي اعتاد أن يكونه.

يستخدم الأطباء كلمة "الخرف" لوصف هذه المشاكل المختلفة.

## 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 نعرف لماذا قد يصاب أحد الأشخاص بأحد هذه الأمراض بينما قد لا يصاب به شخص آخر. ويبذل الأطباء والعلماء جهوداً كبيرة لمعرفة المزيد عن مرض الخرف.



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

## كيف يؤثر مرض الخرف على شخص ما؟

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

نسيان أحداث وأسماء ووجوه حديثة.

طرح نفس الأسئلة في الغالب خلال فترة زمنية قصيرة.

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.

يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالخرف من

مرض الزهايمر أو

الخرف الوعائي

ولكن توجد أنواع

أخرى كذلك.



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: enquiries@alzheimersresearchuk.org

T: 0300 111 5555

أرقام الجمعيات الخيرية  
SC042474 و 1077089



Dementia Research Infoline  
0300 111 5 111

أسئلة عن أبحاث مرض الخرف  
والمشاركة؟

اتصل بنا من الاثنين للجمعة من  
الساعة 9 ص إلى 5 م  
المكالمات سرية وتتوافر خدمة  
الترجمة.



Alzheimer's  
Research  
UK

The Power  
to Defeat  
Dementia

## من الذي يصاب بالخرف؟

مرض الخرف شائع جداً



يصاب كل يوم ما يقرب من **600** شخصاً بمرض الخرف في المملكة المتحدة.



في المملكة المتحدة عدد النساء المصابة بمرض الخرف أكثر من الرجال.

الأشخاص ممن يزيد عمرهم على **65** عاماً هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض الخرف وإن كان من الممكن أن يصاب الأشخاص الأصغر سناً كذلك.

قد يكون بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالخرف من الآخرين مثل من تعرضوا لسكتة أو المصابون بالأمراض الآتية:

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- الاكتئاب

## هل يوجد علاج؟

حتى هذه اللحظة، لا يوجد علاج لمرض الخرف. ففور إصابة الشخص بالخرف، سيكون مصاحباً له باقي حياته.

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 أن يخبرك طبيبك بالمزيد.

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



## هل يمكنني أن أقي نفسي من الإصابة بالخرف؟

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

اطلب من طبيبك فحص صحة قلبك بما في ذلك ضغط الدم والكوليسترول واتبع نصيحته إذا كانت نسب كل منهما مرتفعة.



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



حافظ على وزن صحي.



إذا كنت تعاني من داء السكري، اتبع نصيحة طبيبك.



حافظ على نشاطك وحاول ألا تقضي وقتاً طويلاً وأنت جالس.



لا تدخن.



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



تناول ما لا يزيد على 14 وحدة من الكحول أسبوعياً.



وحدة واحدة 1.5 وحدة وحدة واحدة



ربع لتر (حوالي 300 مل) من البيرة العادية من حيث القوة أو شراب التفاح أو أكبر (مثل أن تكون نسبة الكحول 3.5%)

كأس صغير (125 مل) من النبيذ (مثل أن تكون نسبة الكحول 12%)

مقياس حانة (25 مل) من المشروبات الروحية

## الاعتناء بشخص يعاني من مرض الخرف

يمكن أن يغير الاعتناء بشخص يعاني من الخرف من حياتك بطرق مختلفة. فتوجد مساعدة لكل شخص يعاني 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 المحلي لمعرفة نوع المساعدة التي يمكنهم تقديمها إليك.

## واليك بعض جهات الاتصال المفيدة الأخرى:



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

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

## إلى أين تذهب لتحصل على المساعدة

إذا اعتقدت أن أحد معارفك يعاني 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 يعاني من الخرف. يمكنك الذهاب مع قريبك أو صديقك إذا طلب منك ذلك.

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

