

## مرض ألزهايمر

يتناول كتيب المساعدة هذا وصفاً لمرض ألزهايمر ويوضح أعراضه وأسبابه وتطوره وعلاجه.

- مرض ألزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف.
- مرض ألزهايمر حالة تصيب الدماغ وتسبب مشكلات في الذاكرة والتفكير والسلوك.
- إنه يعطل الخلايا العصبية في الدماغ ويؤثر في طريقة عملها وتواصلها بعضها مع بعض. ويؤدي نقص المواد الكيميائية المهمة إلى توقف الرسائل التي تنتقل عبر الدماغ.
- يواجه المصابون بمرض ألزهايمر صعوبات وتغيرات مختلفة طوال فترة تطور الحالة.
- تتدهور قدرات المصابين بمرور الوقت، ولكن تطور المرض يختلف من شخص إلى آخر.

### مؤشرات وأعراض الإصابة بمرض ألزهايمر

قد تشمل الأعراض ما يلي:

- فقدان الذاكرة قصير المدى بشكل مستمر ومتكرر، لا سيما فقدان القدرة على تذكر الأحداث الأخيرة
  - تكرار قول الأشياء نفسها
  - الغموض في المحادثات اليومية
  - التغيرات التي تطرأ على القدرة على التخطيط وحل المشكلات والتنظيم والتفكير المنطقي
  - استغراق وقت طويل عند القيام بالمهام الروتينية
  - صعوبات تتعلق باللغة والإدراك، مثل صعوبة العثور على الكلمة المناسبة
  - زيادة ضعف القدرة على تمييز الوقت والأماكن والأشخاص
  - مشكلات في التحفيز وبدء المهام
  - تغيرات في السلوك والشخصية والحالة المزاجية.
- قد لا يشعر المصاب نفسه بأي تغيرات تطرأ عليه؛ بل غالباً ما يلاحظ تلك التغيرات أقاربه أو أصدقاؤه.

تختلف الأعراض مع تقدم الحالة ومع تأثر أماكن مختلفة من الدماغ، وقد تتقلب قدرات الشخص من يوم إلى آخر، أو حتى خلال اليوم نفسه. ويمكن أن تتفاقم الأعراض في أوقات الإجهاد أو الإرهاق أو اعتلال الصحة.

## تشخيص مرض ألزهايمر

لا يوجد حاليًا فحص واحد لتشخيص مرض ألزهايمر. حيث يتم التشخيص بعد الاستشارات السريرية الدقيقة.

وقد يشمل التقييم ما يلي:

- تاريخ طبي مفصّل
- فحص جسدي
- تحاليل الدم والبول
- تقييم نفسي
- اختبارات عصبية نفسية (لتقييم الذاكرة وقدرات التفكير)
- تصوير للدماغ.

يمكن إجراء تشخيص لمرض ألزهايمر بعد استبعاد الأسباب الأخرى.

يعد التشخيص المبكر والدقيق من الأمور المهمة للغاية لتحديد ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن مرض ألزهايمر أم عن حالة مرضية أخرى تتطلب علاجًا خاصًا بها.

تتوفر تقنيات جديدة تساعد على تشخيص مرض ألزهايمر، حتى قبل بدء ظهور الأعراض.

## من الأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة بمرض ألزهايمر؟

يمكن لأي شخص أن يُصاب بمرض ألزهايمر، ولكنه أكثر شيوعًا لدى كبار السن.

وترتبط العوامل الوراثية والصحية والعوامل المتعلقة بنمط الحياة بزيادة خطر الإصابة بالخرف.

في حالات قليلة، يكون مرض ألزهايمر وراثيًا بسبب الطفرات الجينية. وهذا ما يُسمى بمرض ألزهايمر العائلي، وتظهر أعراضه في سن مبكرة نسبيًا. فعادةً ما يحدث هذا المرض عندما يكون الشخص في الخمسينيات من عمره، ولكن قد يحدث قبل ذلك في بعض الأحيان.

## ما الذي يسبب مرض ألزهايمر؟

سبب الإصابة بمرض ألزهايمر غير معروف؛ إلا عند المصابون بألزهايمر الوراثي، وهم قلة. تتضمن العوامل الصحية والعوامل المتعلقة بنمط الحياة التي قد تسهم في الإصابة بمرض ألزهايمر ما يلي:

- الخمول البدني
- قلة ممارسة التمارين الذهنية
- التدخين
- السمنة
- مرض السكري
- زيادة الكوليسترول
- ارتفاع ضغط الدم.

## كيف يتطور مرض ألزهايمر لدى المرضى؟

تدهور قدرات المصابين بمرور الوقت، ولكن تطور المرض يختلف من شخص إلى آخر. نظرًا لأن مرض ألزهايمر يؤثر في أماكن مختلفة من الدماغ، يتم فقدان وظائف أو قدرات محددة. وغالبًا ما تكون الذاكرة قصيرة المدى هي أول شيء يتأثر بالمرض، ولكن مع تقدمه، يتم فقدان الذاكرة طويلة المدى أيضًا. كما يؤثر المرض في عديد من وظائف الدماغ الأخرى، ومن ثم تتأثر اللغة والانتباه والقدرة على الحكم على الأمور وعديد من جوانب السلوك الأخرى. بعض القدرات تظل غير معطلة، لكنها تقل مع تقدم مرض ألزهايمر. وقد لا تتأثر حاستي اللمس والسمع لدى المصابين بالخرف، وقد يتفاعلون أيضًا مع المشاعر والعواطف حتى في المراحل المتقدمة من الحالة. كثير من مصابي الخرف يصبحون عاجزين عن الحركة في المراحل الأخيرة من مرض ألزهايمر ويعتمدون على الآخرين؛ مما يتطلب رعاية مكثفة.

## مراحل مرض ألزهايمر

عادةً ما تُصنّف بعض خصائص مرض ألزهايمر إلى ثلاث مراحل. ولا تظهر كل هذه الخصائص عند كل مصاب بالخرف، وقد تحدث في مراحل مختلفة.

### مرض ألزهايمر الخفيف

في بعض الأحيان، لا تتضح هذه المرحلة إلا بعد فوات الأوان، وعادةً ما يظهر مرض ألزهايمر تدريجيًا وغالبًا ما يكون من المستحيل معرفة وقت ظهوره بالتحديد.

ربما يظهر على المصاب:

- لامبالاة
- فقدان الاهتمام بالهوايات والأنشطة
- قلة الرغبة في تجربة أشياء جديدة
- قلة القدرة على التأقلم مع التغييرات
- بطئًا في استيعاب الأفكار المعقدة واستغراق وقت طويل في الوظائف الروتينية
- زيادة نسيان الأحداث الأخيرة
- الحيرة في تحديد الوقت والمكان
- أن يضل الشخص الطريق إذا ابتعد عن بيئته المألوفة
- زيادة احتمالية تكرار الكلام أو عدم متابعة تسلسل موضوع المحادثة
- الشعور بالغضب أو الانزعاج إذا تم ارتكاب خطأ
- صعوبة في إدارة الشؤون المالية
- صعوبة في التسوق أو إعداد وجبات الطعام.

### مرض ألزهايمر المعتدل

في هذه المرحلة، تكون تأثيرات الحالة أكثر وضوحًا وانتشارًا. وقد يواجه الشخص تحديات كبيرة تتعلق باستقلاليته وقد يحتاج إلى الحصول على دعم يومي.

ربما يظهر على المصاب أن:

- ينسى الأحداث الجارية والأخيرة، على الرغم من أنه يتذكر الماضي البعيد بشكل عام، حتى في حال نسيان التفاصيل أو الخلط بينها.
- يحترق في معرفة الوقت والمكان
- يضل الطريق بسهولة أكبر
- ينسى أسماء أفراد العائلة أو الأصدقاء، أو يختلط عليه تحديد أفراد العائلة
- ينسى الأواني أو الغلايات على الموقد
- تقل قدرته على إجراء العمليات الحسابية البسيطة

- تضعف قدرته على الحكم على الأمور ويتخذ قرارات خاطئة
- يرى أو يسمع أشياء غير موجودة أو يشك في الآخرين
- يميل لتكرار الكلام
- يهمل النظافة الشخصية أو تناول الطعام
- يصبح غير قادر على تمييز الملابس المناسبة للأحوال الجوية أو الاحتفالات أو أوقات معينة
- يشعر بالغضب أو الاستياء أو الحزن بسبب الإحباط.

### مرض ألزهايمر المتقدم

في هذه المرحلة، يتأثر الشخص تأثرًا شديدًا بالخرف ويحتاج إلى رعاية مستمرة في جميع الأنشطة اليومية.

ربما يظهر على المصاب أن:

- يكون غير قادر على تذكر الأحداث الجارية أو الأخيرة، مثل نسيان أنه قد أكل للتو، أو عدم تذكر المكان الذي يعيش فيه
- يكون غير قادر على تذكر الأحداث أو الحقائق المهمة التي حدثت في صغره
- يُصاب بالحيرة عند محاولة التعرف على الأصدقاء والعائلة
- يُخفق في التعرف على الأشياء اليومية أو فهم الغرض منها
- يفقد قدرته على الفهم أو الكلام
- يحتاج إلى مساعدة في الأكل والغسيل والاستحمام وتنظيف أسنانه واستخدام المراض وارتداء الملابس
- يُصاب بسلس البول
- يُصاب باضطرابات النوم
- يشعر بعدم الارتياح والملل
- يصيح كثيرًا أو يُصاب بنوبات عدوانية
- يواجه صعوبات في المشي ويعاني مشكلات أخرى في الحركة، بما في ذلك التيبس.

### خيارات العلاج

لا يتوفر حاليًا أي علاج لمرض ألزهايمر ولا يوجد علاج يمكنه وقف تدهور الحالة. ومع ذلك، يمكن أن تساعد الأدوية على استقرار الحالة أو إبطاء تدهور الذاكرة وقدرات التفكير. كما يمكن وصف أدوية للسيطرة على الأعراض الثانوية مثل الغضب أو الاكتئاب أو لتحسين النوم.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون العلاجات غير الدوائية مفيدة، مثل المحافظة على النشاط والتواصل الاجتماعي والسيطرة على الإجهاد.

يعدّ التحدث مع استشاري أو طبيب نفسي من الأمور بالغة الأهمية حيث يساعد ذلك على التحكم في التغييرات التي تطرأ على السلوك والحالة المزاجية.

يمكن أن يساعد العلاج المهني على تحسين الأداء اليومي في المنزل.

في جميع مراحل مرض ألزهايمر، تتوفر العلاجات وخدمات الدعم للحد من تأثير الأعراض وضمان تحسين معيشة كل شخص يعاني هذه الحالة.

### الحصول على الدعم

يعدّ التثقيف بشأن المرض والدعم المهني من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة للمصاب بالخرف وأسرته والقائمين على رعايته. ويمكن أن يُحدث هذا الدعم فرقاً إيجابياً في السيطرة على هذه الحالة المرضية.

إلى جانب ذلك، يمكن أن تسهم مجموعة من الأساليب والأنشطة في تعزيز قدرات الشخص المصاب بالخرف واهتماماته لينعم بحياة جيدة لأطول فترة ممكنة.

### مطالعات وموارد إضافية

- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)