

## نبذة عن الخرف

يتناول هذا الكتيب نبذة عن الخرف ويستعرض بعض أشكاله الأكثر شيوعاً، ووصفاً للأعراض المبكرة، ويوضح أهمية استشارة الطبيب للتحقق من أي تغييرات تطرأ على الذاكرة أو التفكير أو السلوك.

- الخرف هو تسمية تطلق على مجموعة من الأعراض التي تسببها اضطرابات تؤثر في الدماغ، فهو ليس مرضاً واحداً محدداً.
- يمكن أن يؤثر الخرف في التفكير والذاكرة والسلوك. وتتأثر به وظائف الدماغ لدرجة تؤثر في حياة الفرد الاجتماعية أو العملية الطبيعية.
- يؤثر الخرف في كل مصاب بطريقة تختلف عن غيره.
- يجب الحصول على تشخيص طبي عند بداية ظهور الأعراض.
- غالباً ما ينعم المصابون بالخرف بحياة نشطة ومُرضية لسنوات عديدة بعد تشخيص حالتهم.

### مؤشرات وأعراض الإصابة بالخرف

قد تكون المؤشرات المبكرة للإصابة بالخرف خفية، وقد لا تظهر على المصاب فور إصابته بها. تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- فقدان الذاكرة
- التغيرات التي تطرأ على القدرة على التخطيط وحل المشكلات
- صعوبة إنجاز المهام اليومية
- الحيرة في معرفة الوقت أو المكان
- صعوبة التعرف على الأشياء أو الأشخاص الذين نراهم وكذلك المسافات والعمق والمساحة فيما حولنا
- صعوبة الكلام أو الكتابة أو الفهم
- إضاعة الأشياء وعدم القدرة على اقتفاء أثرها

- انخفاض أو ضعف القدرة على الحكم على الأمور
- الانسحاب من العمل أو الأنشطة الاجتماعية
- تغييرات في الشخصية والحالة المزاجية.

### تشخيص الإصابة بالخرف

هناك عدد من الحالات التي ينتج عنها أعراضًا مشابهة للخرف، ويمكن علاجها في كثير من الأحيان؛ ومنها: نقص الفيتامينات والهرمونات والاكتئاب وتأثيرات الأدوية وأنواعًا من العدوى والأورام الدماغية.

من الضروري التحدث مع طبيبك عند ظهور الأعراض لأول مرة. ويمكنك اصطحاب أحد الأقارب أو الأصدقاء معك إذا أردت.

إذا كانت الأعراض ناتجة عن الإصابة بالخرف، فإن التشخيص المبكر يعني الحصول المبكر على الدعم والمعلومات، وكذلك على الأدوية إذا كان هناك أدوية مناسبة للحالة.

إذا لم تكن الأعراض ناتجة عن الإصابة بالخرف، فإن التشخيص المبكر سيساعد في علاج الحالة الأخرى التي سببت ظهور تلك الأعراض.

### من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالخرف؟

يمكن أن يتعرض أي شخص للإصابة بالخرف، لكن الاحتمال يزداد مع تقدم العمر. ويعتمد هذا الأمر على العمر والجينات والصحة ونمط الحياة معًا.

- يصيب الخرف واحدًا من كل 10 أشخاص تقريبًا فوق سن 65 عامًا.
- يصيب الخرف ثلاثة من كل 10 أشخاص تقريبًا فوق سن 85 عامًا.
- قد يُصاب الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا بالخرف (يُسمى "الخرف المبكر")، ولكنه أقل شيوعًا.
- قد يكون الخرف وراثيًا في بعض الأحيان، ولكن نادرًا ما يحدث ذلك.
- والخرف لا يعتبر جزءًا طبيعيًا من التقدم في العمر.

### ما العوامل التي تسبب الإصابة بالخرف؟

هناك الكثير من الحالات التي قد تتسبب في الخرف، وغالبًا ما يكون السبب مجهولًا.

## الأشكال الشائعة للخرف

### مرض ألزهايمر

مرض ألزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعًا لمرض الخرف. وهو حالة تتسبب في تعطل الخلايا العصبية في الدماغ وتؤثر في طريقة عملها وتواصلها بعضها مع بعض. ويؤدي نقص المواد الكيميائية المهمة إلى توقف الرسائل التي تنتقل عبر الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تتسبب هذه الحالة في انخفاض تدريجي في القدرات المعرفية (أي تغيرات في التفكير)، وغالبًا ما يبدأ ذلك بفقدان الذاكرة، ويتطور إلى تغييرات في التفكير والسلوك.

### الخرف الوعائي

تحدث الإصابة بالخرف الوعائي عندما ينخفض تدفق الدم إلى الدماغ، مما يؤدي إلى موت الخلايا. ويمكن أن يحدث ذلك نتيجة لسكتة دماغية كبيرة أو عدة سكتات دماغية صغيرة أو أمراض الأوعية الدموية التي تحدث في الأوعية الدموية الصغيرة العميقة داخل الدماغ. وتختلف الأعراض حسب حجم تلف الدماغ ومكانه. وقد تؤثر الإصابة بالخرف الوعائي في إحدى الوظائف المعرفية وقد تؤثر في عدة وظائف.

### خرف جسيمات ليوي

في مرض خرف جسيمات ليوي، يمكن رؤية هياكل صغيرة تُسمى جسيمات ليوي داخل خلايا الدماغ الميتة. وتتسبب البروتينات الموجودة داخل هذه الهياكل في تعطيل الطريقة التي يعمل بها الدماغ، مما يسبب تغييرات في الحركة والتفكير والسلوك. ويعتبر خرف جسيمات ليوي من الأمراض الطيفية. والحالات التي تظهر في هذا الطيف هي الخرف المصحوب بجسيمات ليوي ومرض باركنسون وخرف مرض باركنسون.

### الخرف الجبهي الصدغي

تتسبب الإصابة بالخرف الجبهي الصدغي في تلف تدريجي لأي من الفصين الجبهي أو الصدغي للدماغ أو كليهما معًا. وتعتمد الأعراض على الأماكن المتضررة في الدماغ. فغالبًا ما تكون الأعراض المبكرة التي تؤثر في الفص الجبهي أعراضًا سلوكية وتغييرات في الشخصية. بينما تشمل الأعراض المبكرة التي تؤثر في الفص الصدغي تغييرات في المهارات اللغوية (الكلام والفهم).

غالبًا لا تتأثر الذاكرة، خاصةً في المراحل المبكرة من الحالة. يظهر الخرف الجبهي الصدغي بشكل أكثر شيوعًا عند الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا.

## الحصول على الدعم

يعد الخرف مرضًا تدريجيًا. فغالبًا ما تظهر الأعراض ببطء وتتفاقم تدريجيًا بمرور الوقت. لا يوجد علاج معروف للخرف، لكن يوجد متخصصون في الرعاية الصحية وأدوية وعلاجات أخرى يمكن أن تساعد على علاج بعض الأعراض والمساهمة في دعمكم للاعتناء بصحتكم وحياتكم. ويعد الدعم من الأمور المهمة بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف؛ حيث يمكن أن تُحدث مساعدة الأسر والأصدقاء والقائمين على رعاية المصاب تغييرًا إيجابيًا وتسهم في السيطرة على الحالة وعيش حياة جيدة.

## مطالعات وموارد إضافية

- كتيبات حول الأشكال الشائعة للخرف  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- الخدمات وبرامج الدعم التي توفرها مؤسسة 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)