

اليوم العالمي للزهايمر

يُحتفل في الـ 21 من سبتمبر من كل عام باليوم العالمي للزهايمر، وهو مخصص للمساعدة على زيادة الوعي العام بمرض الزهايمر وتحدي الآثار التي تتركها هذه الحالة.

في حملة هذا العام، يتواصل مفهوم حملة 2021 القائم على فكرة "تعرفوا على الخرف، تعرفوا على مرض الزهايمر"، مع التركيز على تشخيص الخرف وعلامات التحذير منه، إلى جانب التأثير الذي لا تزال تُحدثه جائحة كوفيد-19 على مجتمع الخرف العالمي.

يعد الخرف أحد أكبر التحديات التي تواجه المجتمعات في جميع أنحاء العالم، ويؤثر على حوالي 50 مليون شخص حول العالم. لمواجهة تحدي الخرف العالمي، يُعتبر التعاون وتبادل أفضل الممارسات أمراً ضرورياً.

اليوم العالمي للزهايمر



ما هو مرض الزهايمر؟

مرض الزهايمر هو النوع الأكثر شيوعاً من الخرف، وهو اضطراب عصبي تدريجي يتسبب في تقلص الدماغ، يشمل الجزء من الدماغ الذي يتحكم في التفكير واللغة والذاكرة، أما الأعراض المبكرة فتشمل فقداناً خفيفاً للذاكرة، الذي يتطور إلى فقدان القدرة على التفاعل مع البيئة والقيام بالنشاطات اليومية.

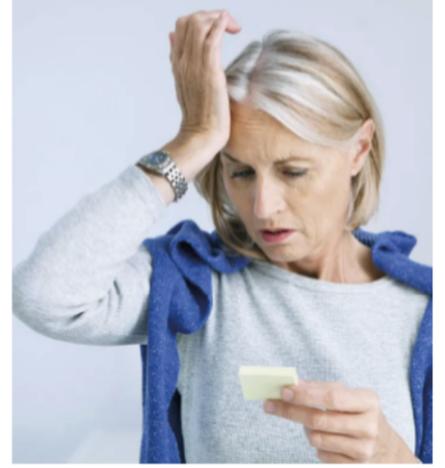
يعتقد العلماء أن مجموعة من العوامل الوراثية وأسلوب الحياة والعوامل البيئية هي من أسباب المرض، فهو يميل إلى التطور ببطء ويزداد سوءاً على مر السنين.

مرض الزهايمر هو اضطراب في الدماغ يدمر ببطء الذاكرة ومهارات التفكير، وفي نهاية المطاف القدرة على أداء أبسط المهام.

علامات التحذير من مرض الزهايمر

قد تظهر على الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر العلامات التالية:

- فقدان الذاكرة واضطراب الحياة اليومية، مثل تكرار الأسئلة أو عدم التعرف على الأماكن المألوفة.
- وضع الأشياء في غير مكانها وعدم العثور عليها.
- صعوبة إتمام المهام اليومية، يمكن أن يشمل ذلك سلوكيات غير معتادة على سبيل المثال، وضع مفاتيح السيارة في مجفّف الملابس، أو وضع محفظة أو حقيبة يد في الثلجة.
- قلة الاهتمام بالنظافة.
- تراجع مستويات إصدار الأحكام واتخاذ القرارات: على سبيل المثال اتّخاذ حكم ضعيف عند التعامل في الأمور المالية.
- الانسحاب من العمل والنشاطات الاجتماعية.
- تغيّر في المزاج: الشعور بالخوف والذعر بسهولة.



من خلال فهم مراحل مرض الزهايمر يمكنكم تقديم الدعم لمن تحبون

وفقاً للأبحاث، تنقسم مراحل مرض الزهايمر إلى سبعة مراحل

المرحلة 1: السلوك الخارجي الطبيعي، يبدأ قبل وقت طويل من ظهور أي أعراض، أو قبل أن يلاحظ أي شخص وجود مشكلة.

المرحلة 2: تغييرات طفيفة جداً، مثل كلمات مفقودة أو وضع الأشياء في غير موضعها.

المرحلة 3: تراجع بسيط ووجود تأخيرات في الذاكرة لاسترجاع معلومات يسهل تذكرها، يمكن أن يشمل ذلك طرح نفس السؤال أكثر من مرة.

المرحلة 4: تراجع معتدل حيث تصبح المشكلة أكثر وضوحاً وتتم ملاحظة مشاكل جديدة مثل نسيان التفاصيل عن أنفسهم وعدم القدرة على فهم ما يقال لهم.

المرحلة 5: تراجع حاد قليلاً، يبدأ مع فقدان مسار المكان المتواجد فيه والوقت، كذلك قد لا يتمكنون من تذكر عنوان منزلهم أو رقم هاتفهم.

المرحلة 6: تراجع حاد، حيث يصبح الأفراد أكثر ارتباكاً ونسياناً ويواجهون صعوبة في تدكّر الأسماء، لكن يمكنهم التعرف على الوجوه، سيحتاجون إلى مزيد من المساعدة في النشاطات اليومية والرعاية الذاتية.

المرحلة 7: تراجع العديد من الأنشطة اليومية مثل الأكل والمشى خلال هذه المرحلة، سيحتاج المريض إلى الكثير من المساعدة والرعاية من مقدم الرعاية أو من منشأة طبية خاصة.



العلاج والرعاية

لا يوجد علاج لمرض الزهايمر، مع ذلك يمكن تقديم الكثير لتحسين ودعم حياة الأفراد المصابين بمرض الزهايمر، على سبيل المثال:

- العلاج بالموسيقى: يساعدهم على تنشيط الذكريات وإعادة الاتصال بالعالم من حولهم.
- العلاج بالفنون: مثل الرسم والتلوين، يمكنه أن يساعدهم في التعبير عن أنفسهم.
- العلاج بالحيوانات الأليفة: تستطيع الحيوانات أن تساعد الأشخاص المصابين بالخرف من خلال توفير الرفقة والدعم في النشاطات اليومية التي يمكنها أن تحسّن الصحة البدنية والعقلية، بما في ذلك مزاج أفضل.
- التدليك: يخفف الاضطراب ويحسن النوم.
- تناول المكملات: مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية.
- التركيز على الهوايات السابقة.
- العلاج المهني: يقوم المعالج بتقييم نقاط القوة والضعف لدى المرضى، بالإضافة إلى قدرتهم على الفهم، ثم العمل معهم لتحسين مهاراتهم البدنية.



تقليل مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر:

تمت في الأبحاث العلمية ملاحظة وجود صلة بين أمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر والخرف الوعائي، يمكن التقليل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر عن طريق:

- تناول وجبات صحية ومتوازنة تشمل 5 حصص من الفواكه والخضار كل يوم.
- ممارسة تمارين بدنية عن طريق القيام بنشاط متوسط الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع.
- التأكد من فحص ضغط الدم بانتظام أثناء الفحوصات الطبية والحفاظ عليه عند المستوى الطبيعي.
- التأكد من أخذ الدواء بانتظام في حالة المعاناة من حالة مزمنة مثل مرض السكري.
- الإقلاع عن التدخين.
- المحافظة على النشاط العقلي والاجتماعي من خلال القراءة وتجربة هواية أو نشاط جديد وتعلّم لغة جديدة، يمكنهم حتى تجربة بعض نشاطات التدريب للدماغ التي تعمل على تحسين الإدراك خلال فترة قصيرة مثل ألعاب الكمبيوتر.



نظام غذائي بسيط قادر على تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر:

حمية البحر الأبيض المتوسط – حمية داش، أو حمية مايند (MIND)، لتأخير التآكل العصبي، يركّز هذا النظام الغذائي على الأطعمة النباتية الطبيعية مع الحد من اللحوم الحمراء والدهون المشبعة والحلويات. تشير الدراسات إلى أن النظام الغذائي قادر على أن يقلّل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة تصل إلى 53%.

