



.....مجلة صحتي.....

اليوم العالمي للزهايمر



WORLD
ALZHEIMER'S
DAY

21 سبتمبر ٢٠٢٢

قسم تمريض المسنين



التقدم في السن هو أكبر عوامل الخطورة التي تؤدي الى الإصابة بالزهايمر كما ان خطر الإصابة بالزهايمر يزداد في حاله اصابه أحد أقارب الدرجة الأولى به، ويمكن تعريف الزهايمر على انه اضطراب عصبي يؤدي الى ضمور وموت خلايا الدماغ وهو حالة تتضمن انخفاضاً مستمراً في القدرة على التفكير وفي المهارات السلوكية والاجتماعية، ومع تفاقم المرض يشعر المصاب بداء الزهايمر باختلال شديد في الذاكرة وعدم القدرة على أداء المهام اليومية و كما ان هناك ٤٠٠ الف مريض بالزهايمر في مصر، وحالة جديدة كل ٣ ثواني على مستوى العالم، ومتوقع ان يستمر العدد في ازدياد ليصل الى مليون مريض بحلول ٢٠٣٠، كما ان حوالي ٥% من الناس في سن (٦٥-٧٤) عاما يعانون من الزهايمر بينما تصل النسبة نحو ٥٠% في عمر ٨٥ عاماً.

وهناك بعض الاعراض التي تحدث في الذاكرة: يحدث هفوات في الذاكرة بين الحين والآخر حيث يقوم الأشخاص المصابون بداء الزهايمر بتكرار العبارات والاسئلة مرارا وتكرارا ونسيان أسماء افراد الاسرة والاشياء المستخدمة يوميا والضياع في أماكن مألوفة لديهم ومواجهة صعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة لتعريف الأشياء.

التغيرات في الشخصية والسلوك مثل: الاكتئاب، اللامبالاة، الانسحاب الاجتماعي، التقلبات المزاجية والأوهام، مثل الاعتقاد بان شيئاً ما قد سرق.

التفكير والاستدلال: يؤدي داء الزهايمر الى صعوبة في التركيز والتفكير وخاصة حين يتعلق الامر بالمفاهيم المجردة مثل الأرقام، ويصبح تنفيذ عدة مهام في الوقت نفسه امرا صعبا على وجه الخصوص كما تصعب إدارة الشؤون المالية وموازنة دفاتر الشيكات ودفع الفواتير.

علاج الزهايمر: لا يوجد علاج لدرجة الشفاء من داء الزهايمر او إيقاف التغيرات التي يحدثها في الدماغ، ولكن قد تحسن الادوية من الاعراض مؤقتا او تبطئ تفاقمها وفي بعض الأحيان تساعد على زيادة الأداء الوظيفي والمحافظة على اعتمادهم على أنفسهم في نفس الوقت .

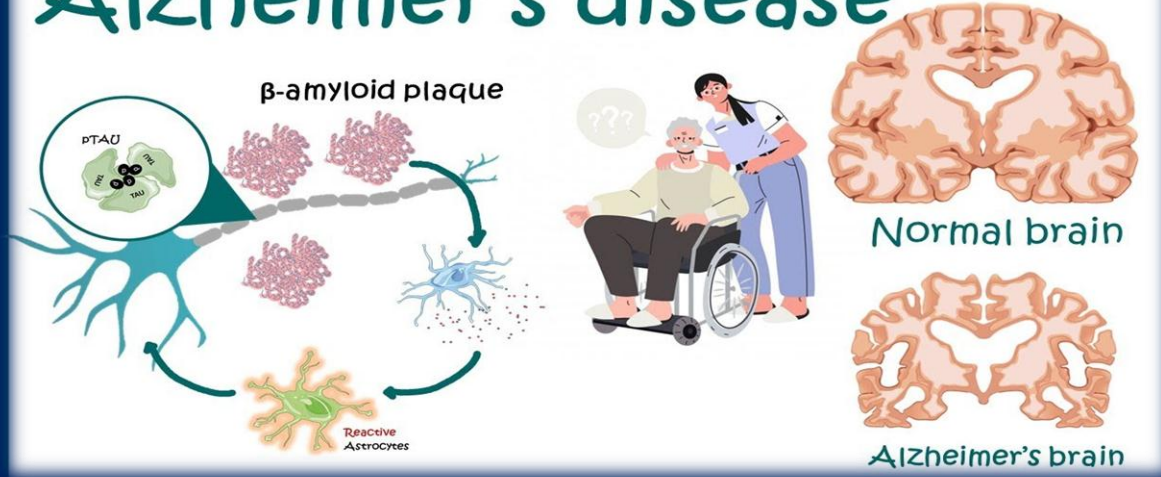
الوقاية: لا يمكن الوقاية من داء الزهايمر لكن يمكن تعديل نمط الحياة مثل ممارسة الرياضة بانتظام، تناول وجبات

متوازنة من المنتجات الطازجة، واتباع إرشادات العلاج للسيطرة على السكر وضغط الدم، والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية والقراءة ولعب ألعاب الطاولة والابداع للحفاظ على مهارات التفكير عند التقدم في العمر .



قسم تعليم التمريض

Alzheimer's disease



مرض الزهايمر هو ضمور في خلايا المخ السليمة مما يؤدي إلى تراجع مستمر في الذاكرة فيؤثر على قدرة المريض على التذكر والتفكير المنطقي والتعلم والتخيل ، وهو ليس مرحلة طبيعية من مراحل الشيخوخة لكن احتمال الإصابة به يتزايد مع تقدم العمر، إذ إنه نحو ٥% من الناس في عمر ٦٥ - ٧٤ عامًا يعانون من مرض الزهايمر، لكن يمكن أن يظهر في حالات نادرة جدًا قبل سن ٤٠ عام، بينما نسبة المصابين بالزهايمر بين الأشخاص الذين في سن ٨٥ عامًا وما فوق تصل إلى نحو ٥٠% ، و يعتقد العلماء أن مرض الزهايمر ليس نتيجة لعامل واحد فقط إنما ناجم عن مزيج من عوامل وراثية وعوامل أخرى تتعلق بنمط الحياة والبيئة المحيطة، ومن الصعب جدًا فهم مسببات وعوامل الزهايمر، لكن تأثيره على خلايا الدماغ واضحة إذ إنه يصيب خلايا المخ ويقضي عليها.

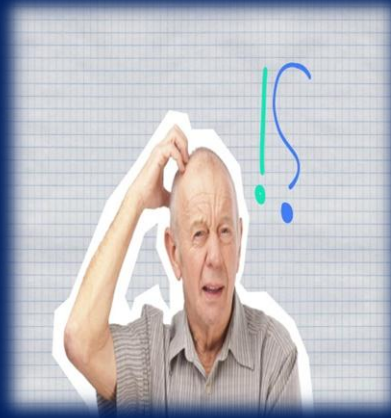
فكل شخص يجد صعوبة في تذكر بعض الأشياء ولكن مشكلات الذاكرة لدى مرضى الزهايمر تشتد وتتفاقم، والمصابون بمرض الزهايمر يواجهون المشكلات الآتية: إذ في المرحلة الأولى من الزهايمر يظهر فقدانًا طفيفًا للذاكرة وحالات من الارتباك والتشوش، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى ضرر مستديم لا يمكن إصلاحه في قدرات المريض العقلية، كما يقضي على قدرته على التذكر يكررون نفس الجمل والكلمات وينسون محادثات أو مواعيد، ينسون أسماء أبناء عائلاتهم، مشكلات في القدرة على تحديد المكان، فقدان الإحساس بالوقت، قد يضعون في منطقة معروفة ومألوفة يضعون أشياء في غير مكانها الصحيح و صعوبات في حل المشكلات اليومية مثل: معرفة كيفية التصرف في حال احتراق الطعام في الفرن ويظهر لديهم تغيرات في الشخصية، مثل المزاج المتقلب وانعدام الثقة بالآخرين ، العناد المتزايد ، الانطواء الاجتماعي ، الاكتئاب ، الخوف والعدوانية .

جدير بالذكر أن العوامل التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب تزيد أيضًا من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر والتي من بينها: ضغط الدم المرتفع و فرط الكوليسترول في الدم والسكري غير المتوازن. لذلك صعب تحديد الطرق المؤكدة للوقاية من مرض الزهايمر بسبب عدم معرفة سبب حدوثه بالتفصيل، وبالرغم من عدم وجود علاج حالي للمرض، إلا أنه من الممكن استخدام بعض العلاجات التي قد تقلل من ظهور الأعراض بشكل مؤقت وتبطئ من تطور المرض، ومن هذه العلاجات ما يأتي: مثبطات الأسيتيل كولين إستريز: يُمكن استخدام بعض الأدوية المثبطة للأسيتيل كولين إستريز Acetylcholinesterase Inhibitor في حالات المرض البسيطة والمتوسطة بحسب توصيات الطبيب المختص فقط.

ولهذا يجب علينا في مثل هذا اليوم إقامة محاضرات وورش عمل توعوية عن مرض الزهايمر بهدف زيادة معرفة الجمهور بعلامات المرض وأساليب التعامل مع المريض.

اللهم اعوذ بك من البرص والجنون والجذام وسائر الاسقام

قسم التمريض النفسى والصحة النفسية



مرض الزهايمر هو الأكثر شيوعاً ضمن ٤٠٠ نوع من أنواع الخرف الأخرى. إنه مرض جسدي يصيب الدماغ. فالدماغ يحتوي على مليارات الخلايا العصبية التي تتصل ببعضها البعض، وتتواصل مع بعضها البعض، ولكن عند الإصابة بمرض الزهايمر، تتراكم بروتينات بين خلايا المخ وتكوّن ما يسمى (اللويحات أو التشابكات)، والتي تؤثر في الروابط العصبية بين الخلايا. ومن بين نحو ٥٠ مليون شخص مصاب بالخرف على مستوى العالم يقدر أن نسبة المصابين بداء الزهايمر منهم تتراوح بين ٦٠% إلى ٧٠%

فقدان الذاكرة هو العرض الرئيسي لداء الزهايمر. تتضمن العلامات المبكرة صعوبة تذكر الأحداث أو المحادثات الأخيرة. ومع تقدم المرض، تتفاقم اعتلالات الذاكرة وتظهر الأعراض الأخرى. **قد يفعل الأشخاص المصابون بداء الزهايمر ما يلي:**

- تكرار العبارات والأسئلة مرارًا وتكرارًا.
- نسيان المحادثات أو المواعيد أو الأحداث، ولا يتذكرونها لاحقًا .
- وضع الممتلكات في غير أماكنها المعتادة، وفي كثير من الأحيان يضعونها في أماكن غير منطقية .
- الضياع في أماكن مألوفة لديهم .
- نسيان أسماء أفراد الأسرة والأشياء المستخدمة يوميًا في نهاية المطاف .
- مواجهة صعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة لتعريف الأشياء أو التعبير عن أفكارهم أو للمشاركة في الحديث .

الأثار النفسية لمرض الزهايمر على الشخص نفسه وعلى من حوله: -

من المحتمل أن يمر مريض الزهايمر بمجموعة من المشاعر، مثل الحزن، والخسارة، والغضب، والصدمة، والخوف، وعدم التصديق. ويعانون أيضا من تغيرات في الشخصية والحالة المزاجية مثل الاكتئاب والقلق والارتباك واضطرابات النوم وفقدان الثقة بالآخرين. ومن الجدير بالذكر أنه بناء على نتائج الأبحاث تبين أن ٤٠ إلى ٧٠ في المائة من مقدمي الرعاية لأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة أو اضطرابات عصبية انتكاسية مثل مرض الزهايمر لديهم أعراض متعلقة بالاكتئاب.

طرق التعامل مع المريض المصاب بالزهايمر:

- 👉 قبول المريض والوعي الدائم بأن التغيرات الشخصية سببها مرض الزهايمر وأنها ليست كيدية أو تهدف إلى التسبب في الأذى لمن حوله.
- 👉 المجادلة مع شخص ما في مراحل مختلفة من الخرف لا تساعد، لذا حاول استخدام إعادة التوجيه والإلهاء بدلاً من محاولة التفكير بجدية في تصرفاته.
- 👉 التركيز على مشاعر المريض وليس أقواله أو أفعاله. كل تعبير هو وسيلة لتوصيل حاجة.
- 👉 ضرورة وجود الدعم النفسي والحفاظ على العديد من المهارات مثل الاستماع إلى الكتب المنطوقة والرسم أو القيام بالحرف وسرد القصص والذكريات ويمكن الحفاظ على تلك المهارات لفترة أطول للحفاظ على أجزاء من المخ قد تصاب لاحقاً بالضرر.
- 👉 ضرورة الالتزام بالعلاج، قد تحسن الأدوية في علاج الأعراض وزيادة الأداء الوظيفي.

وحده الخريجين (الامتياز)

اليوم العالمي لمرض الزهايمر

الزهايمر مرض يصيب كبار السن غالبًا، يبدأ الشخص المصاب به بفقدان خفيف للذاكرة يؤثر في أجزاء من الدماغ التي تتحكم في الفكر والذاكرة واللغة؛ مما يؤدي إلى فقدان القدرة على إجراء محادثة بسيطة، أو التفاعل مع الأحداث المحيطة، وبعد أشهر أنواع الخرف، ومن الممكن أن يؤثر في قيام الشخص بأنشطته اليومية وقد اشتق اسمه من اسم الطبيب الألماني ألويس ألزهايمر، الذي اكتشفه عام ١٩٠٦م، بعد أن لاحظ تغيرات تشريحية في مخ امرأة توفيت بمرض عقلي غير معتاد.

تسهم عوامل ذات صلة بأسلوب حياة الشخص، مثل التدخين وممارسة الرياضة والنظام الغذائي، في تطور الإصابة بمرض ألزهايمر، والاهتمام بهذه العوامل حالياً يعد وسيلة إيجابية لتقليل المخاطر بأنفس و على الرغم من ذلك فإن ٦٠ إلى ٨٠ في المئة من مخاطر الإصابة بالمرض تعتمد على جينات وراثية .



اختارت منظمة ألزهايمر العالمية ومنظمة الصحة العالمية يوم ٢١ سبتمبر من كل عام للاحتفال باليوم العالمي للزهايمر، حيث تهدف لفت الأنظار لهذا المرض الأخذ في الانتشار ولمرضاه الذين يمثلون عبئاً على ذويهم وعلى أنظمة الصحة في مختلف البلدان وايضا رفع الوعي الصحي، وتعزيزه حول مرض ألزهايمر في العالم و تطوير الخدمات المقدمة لمرضى ألزهايمر في جميع مراحل المرض و تقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر من خلال تغيير نمط الحياة، واتباع أسلوب صحي وايضا عقد ورش العمل التي تتناول مواجهة التحديات، وإيصال الخدمات الشاملة إلى مرضى ألزهايمر، ورعايتهم بالطرق الصحيحة وتعتقد منظمة ألزهايمر العالمية أن مفتاح

الفوز في المعركة ضد الخرف يكمن في العمل على تمكين الجمعيات الوطنية على تعزيز أدوارها في تقديم الرعاية والدعم لمرضى ألزهايمر وذويهم.

معلومة طبية هامة جدا للتقليل من خطر التدهور المعرفي والإصابة بمرض ألزهايمر:

الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، وتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وارتفاع الكوليسترول و ممارسة الرياضة البدنية بانتظام والأكل الصحي الذي يشمل الحد من تناول السكر والدهون المشبعة والتأكد من تناول الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة و الحفاظ على الروابط الاجتماعية القوية والنشاط العقلي وايضا تجنب صدمات الرأس.

الوقاية من مرض الزهايمر

