



ملحق

مرض ألزهايمر وما يصاحبه من خرف

ماذا تعرف عن مرض ألزهايمر؟

مرض ألزهايمر هو اعتلال تدريجي في الذهن، يُفضي شيئاً فشيئاً إلى تحطيم ذاكرة الإنسان وقدرته على التعلم، والتفكير، والحكم على الأشياء، والتواصل وأداء أنشطته اليومية.

ومع تطور المرض، قد يتعرض الإنسان لتغيرات في شخصيته وسلوكه، مثل: الشعور بالقلق، أو النزوع إلى الشك والارتياب، أو الارتعاش والاضطراب، إضافة إلى الهلوسة والأوهام.

أسباب مرض ألزهايمر:

يظل السبب الحقيقي للإصابة بمرض ألزهايمر في معظم الحالات حتى الآن، مجهولاً، ويرى معظم الخبراء أن ألزهايمر، كجميع الحالات الشائعة والمزمنة، يتطور نتيجة عدة عوامل وراثية وغير وراثية، أكثر منه مرضاً يحدث نتيجة عامل وحيد، ويحظى تقدُّم السن بنصيب الأسد بين الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بألزهايمر؛ فقد لوحظ أن معظم الأمريكيين الذين أصيبوا بهذا المرض، هم في الخامسة والستين من العمر أو حتى أكبر من ذلك.

توجد نسبة قليلة جداً من الحالات (1% فقط تقريباً) من مرض ألزهايمر، تحدث نتيجة تغيُّر نادر في الجينات، وفي مثل هذا النوع الوراثي من ألزهايمر، قد يصيب المرض حتى الصغار.

عندما اكتُشف ألزهايمر للمرة الأولى في شخص دون الخامسة والسنتين من العمر، عرف بـ (ألزهايمر الصغار).

يُعَدُّ العمر، وتاريخ الأسرة المرضي، والعوامل الوراثية، كلها عوامل لا نستطيع تغييرها. أما الخبر السار: فقد اقترحت دراسة واعدة، إستراتيجيات للمحافظة على الصحة العامة في شتى الأعمار، تحافظ على صحة الذهن، بل ربما تُوفِّر نوعاً من الوقاية ضد ألزهايمر، وتشمل: تناول طعام غذائي صحي، وممارسة النشاط الاجتماعي، والامتناع عن التدخين، وعدم الإفراط في تناول الكحول، وممارسة الرياضة البدنية والذهنية. وتذكر جيداً أن الأشياء كلها مفيدة لقلبك، مفيدة بالضرورة أيضاً لذهنك، ولهذا يُعَدُّ الحذر من الوقوع فريسة لأمراض القلب، والسكري، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدل الكوليسترول، أمراً في غاية الأهمية.

ما الفرق بين مرض ألزهايمر والمشكلات الطبيعية التي تتعرض لها

الذاكرة نتيجة التقدُّم في السِّن؟

النشاط	شخص يعاني مشكلات في الذاكرة	شخص في السن نفسها يعاني تغييرات في الذاكرة بسبب تقدم السن
ينسى	كل ما عاشه من تجارب	بعض أجزاء من التجربة
يَتَذَكَّرُ لاحقًا	نادرًا	دائمًا
تتبع التوجيهات المكتوبة أو المسموعة	يفقد القدرة تدريجيًا	قادر عادة
يستطيع استخدام المذكرات	يفقد القدرة تدريجيًا	قادر عادة
يستطيع الاهتمام بنفسه	يفقد القدرة تدريجيًا	قادر عادة

المصدر: العناية بمرض ألزهايمر؛ دليل فريق الدعم، إعداد ليزا ب. قوثر (واشنطن العاصمة: جمعية الرعاية الصحية الأمريكية وجمعية ألزهايمر، 2001).

ملاحظة: الممارسون الصحيون فقط هم الذين يستطيعون تحديد إذا ما كان لفقدان الذاكرة علاقة بمرض ألزهايمر أو لا.

كيف يؤثر ألزهايمر في الذهن؟

يؤمن العلماء بأنه بصرف النظر عن مسببات ألزهايمر، إلا أن المرض يبدأ في إتلاف المخ بسنوات قبل ظهور الأعراض، وعند استفحال تلك الأعراض، تكون الخلايا العصبية المسؤولة عن معالجة المعلومات، وتخزينها واسترجاعها، قد بدأت في التحلل ثم تموت، وقد لاحظ العلماء بوساطة المجهر تركيبين غير طبيعيين، أطلقوا عليهما (لطخات) و(كتل)، دلالة على الإصابة بمرض ألزهايمر. أما اللطخات فهي كتل من جزيئات البروتين، تتجمع خارج

خلايا المخ العصبية، في حين أن الكتل هي خيوط حلزونية الهيئة من بيوتين آخر تتكون داخل خلايا المخ، لكن حتى اليوم، لم يتمكن العلماء من تحديد دور هذه اللطخات وتلك الكتل على وجه الدقة.

تشخيص مرض ألزهايمر:

مع أن أعراض مرض ألزهايمر تختلف اختلافاً كبيراً من حالة لأخرى، إلا أن المشكلة الأولى التي يلاحظها كثير من الناس، هي حالة حادة من النسيان، تؤثر في حياة المصاب في البيت، أو العمل، أو في أنشطته المفضلة لديه. وأحياناً يبدو ما يصيب الذاكرة من تدهور يؤدي إلى ضعفها، واضحاً للعيان لأحد أفراد العائلة أو صديق مقرب، أكثر من وضوحه للشخص المصاب نفسه. وتشمل الأعراض الشائعة الأخرى: الارتباك، والضياع في أماكن مألوفة، وصعوبة في اللغة؛ وعليه، تُشجّع جمعية ألزهايمر كل من يلاحظ مثل هذه الأعراض في نفسه أو في شخص قريب منه، استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

وعادة، ينجح الطبيب الماهر في تشخيص مرض ألزهايمر بنسبة (90%)، وبسبب عدم وجود اختبار وحيد لمرض ألزهايمر، يشتمل تشخيصه على دراسة تاريخ الحالة الصحية للمريض وفحص عام للجسم، إضافة إلى اختبارات أخرى لتقييم حالة الذاكرة، ووظائف الذهن والجهاز العصبي بصورة عامة. وربما يسأل الطبيب أحد أفراد الأسرة أو صديقاً مقرباً للمريض عن أي تغيير ملحوظ في ذاكرته أو مهاراته الذهنية.

يكمن أهم هدف للتشخيص الشامل في تحديد إذا ما كانت الأعراض نتيجة حالة يمكن علاجه؛ فمثلاً: الاكتئاب، أو التأثيرات الجانبية للعقاقير

الطبية، أو بعض حالات الغدة الدرقية، أو الإفراط في تناول الكحول، أو الاختلال الغذائي، كلها اضطرابات محتملة يمكن علاجها، قد تؤدي أحياناً إلى ضعف الذاكرة أو غيره من وظائف الذهن، وحتى في حال أكد التشخيص الإصابة بمرض ألزهايمر، فإن إدراك الحقيقة في الوقت المناسب، يساعد المهتمين على اتخاذ قرارات صحيحة بشأن العلاج والتخطيط للتعامل مع الحالة مستقبلاً.

من جهة أخرى، يُعدُّ مرض ألزهايمر أهم أسباب الخرف، إضافة إلى مجموعة من الحالات، تؤدي كلها إلى تلف خلايا المخ تدريجياً، لتفسي في النهاية إلى اختلال شديد في وظائفه. وتُعزى معظم حالات الشك في تشخيص مرض ألزهايمر إلى صعوبة التمييز بينه وبين أي من حالات الاضطراب التي تتفق معه في الأعراض، وتؤدي في النهاية إلى النتيجة نفسها.

أسباب أخرى للخرف

الخرف الوعائي: يحدث نتيجة أذى بسبب سكتات دماغية عدة، وتشبه أعراضه إلى حد كبير، أعراض مرض ألزهايمر، بل قد تتطابق معها تماماً أحياناً، وربما تشتمل على الحيرة، والارتباك، وتغييرات في السلوك.

الضغط الطبيعي لاستسقاء الرأس: مرض نادر، يحدث نتيجة انسداد يعترض انسياب السائل الذي يحمي النخاع الشوكي، يؤدي في النهاية إلى تراكم السائل في المخ، وتشمل الأعراض: صعوبة المشي، وفقدان الذاكرة، وسلس البول أو الغائط، وقد يكون الاستسقاء مرتبطاً بتاريخ إصابة بالتهاب السحايا، أو التهاب الدماغ، أو إصابته التي يمكن أحياناً علاجها بالجراحة.

مرض باركنسون⁽¹⁾: يؤثر في نشاط العضلات، ويؤدي إلى الارتعاش، وتصلب العضلات، وصعوبة في النطق، وقد يُصاحبه خرف في المراحل المتأخرة. وقد يساعد العلاج الذي يتم وصفه لمرض باركنسون هذا على تحسين حالة الارتعاش، وتمكين المريض من السيطرة على حركاته، لكنه لا يعالج الضرر الذي يصيب الذهن.

خرف بسبب جسيمات ليوي: اضطراب، مع أنه يحدث تدريجياً أيضاً، إلا أنه يتميز عادة بتغيرات كبيرة في مستوى الانتباه واليقظة والتركيز، ويصيب الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في الرؤية، وتصلب العضلات، وارتعاشاً شبيهاً بما يحدث للذين يعانون مرض باركنسون.

مرض هنتنجتون: مرض مهلك، ومتدرج، واضطراب وراثي، يتميز بحركات غير منتظمة في عضلات الوجه والأطراف، وضعف القدرة على التفكير، وتغيرات في الشخصية.

الخرف الصدغي: ويعرف أيضاً بـ (مرض بيك): مرض ذهني نادر، يشبه ألزهايمر إلى حد كبير، تصاحبه تغيرات في الشخصية، وارتباك قد يسبقه فقدان للذاكرة.

علاج مرض ألزهايمر

لا يوجد حالياً علاج لـ (ألزهايمر)، ولا توجد طريقة للحيلولة دون موت خلايا الدماغ، لكن مع هذا، قد يساعد العلاج بالعقاقير وغيرها على

(1) يُعرف داء باركنسون بـ (الشلل الرُعاش أو الشلل الهاز)، وهو داء عصبي من أمراض الشيخوخة في المقام الأول، يوصف بالارتعاش العصبي والحركة البطيئة، وشلل الوجه الجزئي، عرف هكذا نسبة إلى الطبيب الإنجليزي جيمس باركنسون، الذي كان أول من وصفه. (المترجم).

تخفيف حدة الأعراض الإدراكية والسلوكية، ويوجد اليوم نوعان من الأدوية الطبية أجازتهما إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية لعلاج أعراض مرض ألزهايمر الإدراكية.

ويُعَدُّ الدعم الذي يحظى به المصابون وأسرهم للاهتمام بالتشخيص المبكر، والحصول على معلومات ونصائح بشأن الخيارات المتاحة في ما يتعلق بالعلاج وتحسين مستوى الحياة لأقصى مدى ممكن في أثناء المرض، يُعَدُّ هذا كله أحد الجوانب المهمة في علاج مرض ألزهايمر.

في ظلِّ تسارُع وتيرة تقدُّم البحث العلمي حاليًّا، تَمَكَّن العلماء الذين مؤلِّتهم جمعية ألزهايمر، والصناعات الدوائية، والجامعات، وحكومتنا الاتحادية، من الحصول على تفاصيل ساعدتهم على فهم آلية عمل مرض ألزهايمر الأساسية وتأثيره في المخ، ويرى الخبراء أن المزيد من تلك الآليات يشكل أملاً في الوصول إلى جيل جديد من وسائل علاج مرض ألزهايمر، يتجاوز تأثيرها إيقاف تطوُّر المرض والحد من سرعته لإعادة الخلايا العصبية التي يتلفها، إلى سابق صحتها.

معلومات عن جمعية ألزهايمر

ظَلَّت جمعية ألزهايمر أكثر من 30 سنة، تُوفِّر معلومات يمكن الاعتماد عليها، إضافة إلى توفيرها برامج دعم وخدمة لأسر المصابين، ووقَّرت أيضاً مزيداً من المصادر للبحث عن أسباب الخرف، بجانب ما حققته من تغييرات في سياسة المجتمع، فأصبحت رائدة على مستوى العالم في بحوث مرض ألزهايمر ودعم مصابيه، لحشد تعاطف الأمريكيين لكي يجعلوا علاج مرض ألزهايمر والحد من انتشاره في سُلَّم أولوياتهم.

لمعرفة المزيد عن جمعية ألزهايمر، فضلاً تواصل معهم عن طريق:

الهاتف: 800-272-3900

الإنترنت: www.alz.org

البريد الإلكتروني: info@alz.org

ما المصادر الإضافية المتاحة؟

تُعدُّ جمعية ألزهايمر، المصدر الموثوق لتوفير المعلومات عن هذا المرض، والتعليم، وتحويل المرضى إلى الأطباء المختصين، والدعم لملايين الأشخاص الذين تأثروا بهذا المرض، وأسرهم، ومقدمي الرعاية والعناية الصحية.

- يُوفّر رقم هاتف جمعية ألزهايمر: (800-272-3900) الذي يعمل على مدار الساعة، طيلة أيام الأسبوع: المعلومات، والتحويل للجهات المختصة، والاستشارات الصحية بأكثر من 170 لغة ولهجة.
- يُوفّر موقعها على الإنترنت (alz.org)، معلومات شاملة عن مرض ألزهايمر، وكيفية مساعدة الجمعية للمتأثرين به.
- ينشر مركز السلامة التابع للجمعية على موقعه (alz.org/safety) معلومات، وأفكارًا، ومصادر معلومات؛ لمساعدتك لكي تبقى في أمان خارج دارك وداخلها، ومساعدتك على العودة إلى ما تفضله من مكان، وفي حال قيادة السيارة أو الإصابة بالخرف.
- تنظم مجموعات الدعم التابعة للجمعية التي تنتشر في مئات المواقع حول العالم، لمصابي ألزهايمر وأسرهم، ندوات خاصة مفتوحة لمشاركة الآراء ومناقشة الاهتمامات المشتركة وتقديم الدعم.

- تدير جمعية ألزهايمر موقعًا اجتماعيًا (alzconnected.org) يتيح التواصل بين مصابي مرض ألزهايمر، ومقدمي الخدمة إليهم وغيرهم ممن تأثروا بالمرض.
- تدير جمعية ألزهايمر أيضًا موقع (alzheimersnavigator.org) الذي يُعنى بتقييم البرامج، وإعداد الخطط الملائمة، وربط الأفراد المصابين ببرامج المجتمع المحلية، وتقييم الخدمات المقدمة والموارد.
- ورشة تعليمية يديرها محترفون مدربون، تُعنى بموضوعات مثل تقديم الرعاية، والصحة العقلية، والأشياء الأساسية التي ترتبط بمرض ألزهايمر، والتعايش مع حالة الخرف، إضافة إلى مجموعة من الدورات التعليمية المجانية عن طريق الإنترنت، وهي متاحة على الموقع (elearning.alz.org).
- تُعدُّ مكتبة المجال الأخضر، أكبر مركز مصادر معلومات في العالم مخصص لمرض ألزهايمر والخرف.

المصدر: نقلًا عن موضوع لجمعية ألزهايمر، الفصل الخاص في بحيرة ميشجان العظمى، بموجب إذن الجهة المختصة، حقوق الطبع محفوظة، 2014م.