

خرف

الشيخوخة

«الدمنشيا» الزهايمر



كبر السن مرحلة من العمر تتميز بحدوث تغيرات تطرأ على أجسامنا فمثلا يتحول لون الشعر إلى الرمادي أو الأبيض، تحدث تجاعيد في الجلد، تضعف العضلات ويحدث بطء في وظائف الجسم بصفة عامة .. ومع مرور الوقت قد تضعف الذاكرة وتتأثر الوظائف الذهنية ومن المحتمل أن تؤثر على وظائف الإنسان اليومية مثل الحسابات وتسلسل الأفكار والحكم على الأشياء .

وخاصة الذاكرة وكذلك القدرة على تأدية الوظائف اليومية وتعيق العلاقات الاجتماعية.

و أكثر أنواع الدمنشيا شيوعا: الألزهايمر:

- يتسبب في ٥٠-٦٠٪ من كل حالات الدمنشيا ويسبب تدهورا بطيئا في الذاكرة واللغة والتفكير ويؤدي إلى تلف في المخ.
- الدمنشيا الناتجة عن قصور الدورة الدموية الدماغية: تنتج بسبب قصور الدورة الدموية الدماغية ويؤدي إلى تدهور متدرج في الذاكرة. قد يصاحبها أعراض أخرى مثل وجود سكتة دماغية.
- الدمنشيا المصاحبة لأجسام لوى:

يؤدي إلى تقلب في الذاكرة وهلاوس بصرية مزعجة مع بعض الأعراض المشابهة للشلل الرعاش والوقوع المتكرر.

● الدمنشيا الناتجة عن خلل في الفص الأمامي والصدغي للمخ: تنتج عن خلل في الجزء الأمامي من المخ، وتؤدي إلى تدهور بطيء في الذاكرة يصاحبها تدهور مبكر في المهارات الاجتماعية وتصرفات غير لائقة وتدهور في اللغة.

٢٠٤٠ سوف يتضاعف هذا الرقم ليصل إلى ٧-١٠ ملايين مريض . أكثر من ٣٥ مليون شخص يعانون من الألزهايمر والأنواع الأخرى من الدمنشيا حول العالم طبقا للتقرير الجديد الذي صدر في يوم الألزهايمر العالمي . هناك زيادة بنسبة ١٠٪ عن عام ٢٠٠٥ .

- سيتضاعف عدد المصابين بالدمنشيا كل ٢٠ عاما .
- والإحصائيات والمعلومات الجديدة الواردة من الدول ذات الدخل المتوسط والأقل هي من الأسباب الرئيسية للزيادة. والدمنشيا (خرف الشيخوخة) هو حالة مرضية عادة ما يكون مزمنًا وينتج عن أمراض تصيب أنسجة المخ وتؤدي إلى تدهور الوظائف المعرفية مثل الذاكرة والتعلم والإدراك واللغة والتعبير والقدرة على الحكم على الأمور. والألزهايمر هو أحد أنواعها ويسبب تدهورا تدريجيا ينتهي أخيرا بالوفاة.

أنواع الدمنشيا

هناك العديد من أنواع الدمنشيا، و أياً كان نوعها فإنها تؤدي في النهاية إلى تدهور مستمر في القدرات العقلية

العقلية الأمر الذي يؤثر على نشاطاته اليومية ويفقد مريض العته الذاكرة تدريجيا التي تفقد القدرة على القيام بأبسط المهام اليومية الضرورية فعلى سبيل المثال : لا يتمكن حتى من تنظيف أسنانه .. ومن أهم أسباب عته الشيخوخة هو الزهايمر وكذلك حدوث الجلطة وتصلب شرايين المخ.

وأظهرت الأبحاث أن انخفاض نسبة مادة الإستيل كولين في مخ مرضى الزهايمر هو السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى انخفاض قدرة المريض على التذكر والتفكير.

وأيا من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بمرض الزهايمر هو تقدم العمر، فتسبة حدوث المرض بين سن ٦٥ ، ٦٩ حوالى ٥ ٪ ولكنها تزيد عن ٢٠ ٪ بعد أن يتجاوز الفرد ٨٠ عاما ، أى يمكننا القول إنه كلما تقدم العمر بالإنسان زادت نسبة الإصابة بهذا المرض، من المفترض أيضا أن يكون للعوامل الوراثية دورها في الإصابة بهذا المرض، وفي الولايات المتحدة وحدها يعاني ٤ ملايين فرد من مرض الزهايمر، ومن المتوقع أنه بمجيء عام

والمسنون يتعرضون لمؤثرات اجتماعية قاسية تساهم في إصابتهم بالمرض النفسي أو العقلي ، فالمعاش هو أقصى الأحداث التي يتعرض لها المسن والمعاش معناه فقدان الأهمية .فقدان القوة .. فقدان السلطان .. فقدان الوجهة الاجتماعية .. انعدام الفائدة .. الفراغ .. انخفاض الدخل .. ويعتبر العته من أهم أمراض الشيخوخة خاصة مرض الزهايمر حيث يفقد الإنسان تدريجيا قدراته



د. علاء فرغلي

إستشارى الطب النفسى

فهم مراحل وأعراض مرض ألزهايمر

مرض ألزهايمر يتطور ببطء، ويسبب تغيرات في الدماغ قبل فترة طويلة من وجود تغيرات واضحة في ذاكرة أى شخص والتفكير واستخدام الكلمات أو السلوك. وتمر المراحل والتغيرات للشخص على النحو التالى:

مراحل المرض

المرحلة المبكرة للمرض (تغيرات بسيطة):

- يفقد الحماس فى الحياة. لا يبدأ أى شىء.
- يفقد الذاكرة الحديثة من دون تغيير فى المظهر أو الكلام المحادثة.
- يفقد التحكم والحكم على المال. وقد يجد صعوبة فى تعلم الجديد. وصنع ذكريات جديدة.
- قد يتوقف عن الكلام لتجنب الوقوع فى الخطأ.
- يعانى من فترة انتباه قصيرة لأى نشاط.

- يفقد بسهولة طريقة الذهاب إلى الأماكن المألوفة.
- يقاوم التغيير أو الأشياء الجديدة.

- يعانى من اضطراب فى تنظيم التفكير منطقياً.
- يسأل أسئلة متكررة.

- ويفقد الاهتمام. ويتعرض لتعكر المزاج والعزلة والغضب والإحباط والتعب.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.

- يستغرق وقتاً أطول فى أداء المهام الروتينية.
- ينسى أن يدفع المال أو يدفع أكثر من اللازم. أو ينسى كيفية الدفع.

- ينسى أن يأكل. ولا يأكل سوى نوع واحد من الطعام. أو يأكل باستمرار.
- يفقد الأشياء أو يخطئ فى وضعها فى أماكنها.

- باستمرار يلجأ إلى البحث والتفتيش عن الأشياء بدون هدف أو أمور لا قيمة لها.

المرحلة المعتدلة للمرض (تغيرات متوسطة):

- تغيرات ملحوظة فى السلوك والمظهر والنظافة والنوم.
- يخطئ فى تحديد الهوية ودرجة القرابة للأشخاص. ابن. أخ أو زوجة.

- سوء الحكم على الأمور الخاصة بالسلامة والأمان عندما يترك وحده فى المنزل. التعرض للمخاطر. والتسمم أو الإهمال أو الاستغلال.
- يكرر باستمرار سرد قصص مفضلة أو الكلمات والبيانات أو الاقتراحات.

- ضيق الصدر. وتزيد الحركات المتكررة فى الظهر أو المساء مثل الحركة بسرعة واستخدام مقابض الأبواب. الستائر والإشارة بالإصبع للأشياء.
- لا يمكنه تتبع وتنظيم الأفكار والتحليل والتفسير المنطقى.

- لديه مشاكل فى تتبع الإرشادات المكتوبة أو استكمال المهام.
- يملأ الفراغات فى الذاكرة بقصص مصنوعة.

- يغضب و يتململ أو يتصرف بشكل غير لائق. مثل الركل والضرب والعض والصراخ أو الاستيلاء.
- قد يرى سمع أو يشم رائحة أو طعم أشياء ليست موجودة بالمكان.

- قد يتهم زوجته أو أفراد الأسرة بالسرقة.
- يستيقظ ليلاً معتقداً إن الوقت قد حان للذهاب إلى العمل.

- يجد صعوبة فى استخدام المراحض أو الجلوس فى كرسي.
- يعتبر المرأة صور طبق الأصل منه. أو يتابع التلفزيون على أن القصة تحدث له.

- يحتاج مساعدة فى التوصل إلى دورة المياه. واستخدام الحمام.

- يغضب و يتململ أو يتصرف بشكل غير لائق. مثل الركل والضرب والعض والصراخ أو الاستيلاء.
- قد يرى سمع أو يشم رائحة أو طعم أشياء ليست موجودة بالمكان.

- قد يتهم زوجته أو أفراد الأسرة بالسرقة.
- يستيقظ ليلاً معتقداً إن الوقت قد حان للذهاب إلى العمل.

- يجد صعوبة فى استخدام المراحض أو الجلوس فى كرسي.
- يعتبر المرأة صور طبق الأصل منه. أو يتابع التلفزيون على أن القصة تحدث له.

- يحتاج مساعدة فى التوصل إلى دورة المياه. واستخدام الحمام.

وتذكر للشرب والملابس المناسبة للطقس.

السلوك الجنسى غير اللائق وقد يخطئ فى معرفة الزوج.

المرحلة المتقدمة للمرض (تغيرات حادة):

- قد لا يتعرف على نفسه أو العائلة.
- يتحدث بكلمات يصعب فهمها. قد يرفض تناول الطعام أو ينسى أن يبتلع الطعام إلى جانب مشاكل الاختناقات.

- قد يكرر الصراخ والبكاء عند لمس أو نقله لمكان آخر.
- يفقد السيطرة على المثانة والأمعاء (التبول والتبرز).

- يفقد وزنه ويصبح الجلد رقيقاً والدموع تفرز بسهولة.
- ينسى كيفية السير ويصعب عليه الوقوف بمفرده.

- قد يتعرض بكثرة لعدم الاتزان وكثرة الإصابات والسقوط.
- قد يتأوه. ويصرخ بصوت عال أو الكلام.

- ينام بكثرة.
- يحتاج للمساعدة فى جميع أنشطة الحياة اليومية.

- ويجب على الأطباء المتخصصين ليس فقط أن يكونوا أكفأ ولكن أيضاً أن يشعروا بأهمية وقيمة التشخيص المبكر للدمنشيا بدون أى تأخير لأن التأخير يعنى أن المرضى ورعايتهم سيعلنون بلا داع مما يواجههم ومما هم محرومون منه.

ما أهمية تشخيص الدمنشيا؟ أولاً: للمريض نفسه:

- توفير تفسير للأعراض والتصرفات غير الطبيعية للمريض.
- إعطاء فكرة عن سبب الدمنشيا أو ما يجب البحث عنه.

- أن يبدأ العلاج ويحصل على الموارد المتاحة.
- إعطاؤه الفرصة لمناقشة المشكلة مع المعنيين.

ثانياً: للرعاية وعائلات المرضى

- فهم أكبر للأعراض والتصرفات غير الطبيعية.
- توفير معلومات عما يجب التخطيط له للمستقبل.

- التعرف على واجبات الراعى.
- الحصول على الموارد المتاحة والمساندة.

ثالثاً: لموفرى الرعاية الصحية:

- القدرة على توفير خدمة أكثر فاعلية.

تسهيل إنشاء علاقة ثقة بين الطبيب والمريض وراعيه وتوفير النصائح المناسبة.

تحسين سبل التواصل بين المتخصصين وبعضهم.

رابعاً: لصانعى القرار: تشجيع إنشاء وتطوير الخدمات لهؤلاء المرضى وذويهم.

كيف تشخص الدمنشيا؟ تشخيص الدمنشيا يتضمن التالى:

● العائلة والأصدقاء:

يدرك مريض الدمنشيا أو أحد أفراد عائلته أن هناك خطباً ما. وأكثر الأعراض الملفتة شيوعاً هى ضعف الذاكرة والتشوش والتصرفات الغريبة. قد يكون المريض هو من يدرك حدوث مشكلة فى ذاكرته ولكن غالباً ما يكون مدركاً المشكلة من الأهل أو الأصدقاء. ويتطلب ذلك أن يكونوا يعرفون أن تأثير السن على الذاكرة لا يكون بدرجة كبيرة وأن حدوث تغيير كبير فى الذاكرة هو سبب التحقق من سببه فى أى سن كان.

الذهاب للطبيب: الخطوة التالية هى الحصول على المشورة الطبية حيث يقوم الطبيب بأخذ التاريخ للمرضى والسؤال عن كيفية حدوث الأعراض وترتيبها الزمنى. بعد ذلك يقوم بفحص الحالة العقلية واختبار ذاكرة المريض وقد يطلب بعض التحاليل والأشعة مثل التصوير الطبقي للمخ للوصول للتشخيص الصحيح.

ولأسف ليس هناك اختبار واحد بسيط يمكننا من تشخيص الدمنشيا. ولذا يعتمد التشخيص على المعلومات المقدمة من المريض وأهله ومن ملاحظة المريض وفحصه.

خطوات تشخيص الدمنشيا

هناك ٤ خطوات يقوم بها المتخصصون لتشخيص الدمنشيا:

١- الاستماع: لكل من المريض وراعيه. وهذه هى الخطوة الأولى والأكثر أهمية فى التشخيص.

٢- التعرف على الأعراض: سواء كانت مشاكل فى الذاكرة أو غيرها من الأعراض. وهذه الخطوة تعتمد على الاستماع وسؤال الاسئلة الصحيحة.

٣- تقييم المريض وتشخيصه: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٤- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٥- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٦- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٧- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٨- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

٩- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية

١٠- الخطوات التالية: بعد الحصول على المعلومات الكافية واختبار الحالة العقلية





تقدر على فعله أو ما يقدر عليه الآخرون من حولك لتؤدي المهمة بشكل أسرع.

٩- أشعر بالخجل من طلب المساعدة: قليل منا يجب طلب المساعدة، مع مرور الوقت ستجد أنه

من الضروري أن تطلب المساعدة، حاول تقبل المساعدة عند الحاجة إليها، وانتظر فرصة ترحيب الآخرين بمساعدتك.

هذه الاستجابات الانفعالية تعتبر طبيعية لأنك تواجه تحديات وتوافقات، ومن الضروري أن تجد طرقاً للتوافق مع هذه المشاعر لكي تشعر بالتحسن.

كيف نواجه هذا المرض؟

علق مارك وورتمان المدير التنفيذي لجمعية ألزهايمر العالمية قائلاً:

« حسب تلك المعلومات الصادرة في التقرير الجديد فإن الصورة تتضح بأننا على أبواب كارثة لا يمكن تجاهلها». وأضاف أن عدم الكشف عن الدمنشيا سيتسبب في أعباء كبيرة على الأفراد والعائلات والبنية التحتية للمؤسسات الطبية والاقتصاد العالمي.

كما أضاف وورتمان: «والأمل يوجد فقط في اتخاذ خطوة إيجابية ورفع الوعي وزيادة التمويل المعتمد لتقديم الرعاية والخدمات المخصصة للدمنشيا والألزهايمر وخاصة تلك المخصصة للبحث العلمي في هذا المجال. ومثال على ذلك استراليا وفرنسا وكوريا والمملكة المتحدة التي بدأت بعمل خطة تنفيذية قومية لمواجهة الدمنشيا وبدأت في تطبيقها وأيضاً هناك المزيد من الدول في طريقها إلى ذلك.

وهنا في مصر فإن الحاجة إلى ذلك أكبر حيث لا توجد أي خطط حكومية لمواجهة تلك الكارثة في الوقت الحالي ونحن في حاجة ماسة إلى أن:

- نزيد وعي العامة عن تلك المشكلة وأبعادها على الفرد والمجتمع.

- أن نمحو الوصمة عن جبين المرضى وعائلاتهم.

- أن نزيد من الاهتمام بالتشخيص المبكر للمرض وتقديم العلاج والمساندة للمريض وأهله بكل الإمكانيات المتاحة.

- أن نصل إلى صانعي القرار وتوضيح أبعاد المشكلة لهم.

المساندة أو استشاري على علم بمرض ألزهايمر ليقدم لك المساعدة وطبيبك أو جمعية ألزهايمر التابعة لمنطقتك يمكن أن تشير لك على استشاري.

٥- أحياناً أشعر بالحزن: تغيرت حياتك، والحزن من المشاعر الشائعة لدى مرضى ألزهايمر، طبيبك قادر على وصف الدواء المناسب وهو يساعدك على تخفيف هذه المشاعر، ستشعر بالتحسن عندما تقضي وقتاً مع الأصدقاء وأعضاء أسرته أو القيام بنشاط سار.

٦- عندما أخطئ التصرف أشعر بالإحراج: ربما تشعر بالإحراج من بعض المواقف مثل نسيان الوجوه المألوفة وعدم قدرتك على إيجاد معنى الكلمة التي تعبر عن أفكارك، وضع للأخريين أنك لديك مشكلات ذاكراً، هذا سيساعدك على تخفيف هذه المشاعر.

٧- أحياناً أشعر بالوحدة: قد تعتقد بأن الآخرين من حولك لم يعودوا يفهمونك، تحدث مع قرنائك

من مرضى ألزهايمر، واتصل بجمعية ألزهايمر لتدلك على جماعة المساندة.

٨- أشعر بأنني محبط للغاية: قد تشعر بالإحباط من عدم استطاعتك فعل الأشياء التي كنت تقوم بها من

قبل، تحدث مع الآخرين عن سبب شعورك بالإحباط وحدد ما

تجد صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون أو إيجاد معاني الكلمات التي تعبر عن أفكارك. الاقتراحات:

- خذ وقتك وتمهل عند التحدث. - وضع للأخريين أن لديك صعوبات في التفكير والتواصل والتذكر.

- اختر من تبوح له بتشخيص مرضك، من المفيد أن تفهم أسرته وأصدقائك حالتك.

- اطلب من المتحدث إليك أن يكرر الجملة إذا لم تفهم ما قاله. - تكلم في مكان هادئ إذا كان يضايقك الزحام والضوضاء

٢- أقلق أكثر من المعتاد: يجب أن تتحدث مع أسرته وأصدقائك عن هذه المشاعر، فربما تخاف مما يحدث لك مستقبلاً، أو أن تتساءل عن مدى سرعة تطور المرض لديك، وعلى الرغم من أنه ليس هناك إجابات محددة لهذه الأسئلة، ولكن معظم المرضى يقومون بأنشطة سارة مثل المشي وسماع الأغاني لصرف الانتباه عن هذه المشاعر.

٣- أعتقد أحياناً أنني مجنون: قد يجعلك المرض تشعر بأنك فاقد السيطرة، بينما تحدث مع الآخرين حول ما تشعر به بطمئنتك كثيراً، وأيضاً مشاركة هذه المشاعر مع الآخرين الذين يعانون من مرض ألزهايمر يساعدك على التغلب على تلك المشاعر.

٤- أحياناً أشعر بالغضب: في هذه الحالة تحدث مع جماعة

للمريض يمكن تشخيص الدمنشيا ونوعها.

٤ - تعريف المريض بالتشخيص:

يجب أن يناقش الطبيب المختص المريض وراعيه عن سبب الأعراض ووسائل المساندة المناسبة وكيفية الحصول عليها وعن سبب الدمنشيا ونوعها.

كيف يمكننا أن نحسن تشخيص الدمنشيا؟

● زيادة وعي العامة:

لو أن كل شخص في المجتمع كان على وعي بأن مشاكل الذاكرة والتشوش والتصرفات الغريبة لا تعد من الأعراض الطبيعية للتقدم في السن وأنها قد تكون من أعراض الدمنشيا لكانوا أول من يرسل ذويهم الذين تظهر عليهم تلك الأعراض للحصول على المشورة الطبية.

● التشخيص المبكر:

هذا هو السبيل الوحيد للحصول على العلاج والدعم المناسبين خصوصاً مع التقدم في العلاج هذه الأيام.

التشخيص هو البداية وليس النهاية. والتشخيص يجب أن يتبعه تقديم المعلومات والمشورة والخدمات والعلاج المناسب.

● دقة التشخيص:

إن تشخيص الدمنشيا في الدول التي تمتلك المؤسسات المتطورة والخبرة قد يتطلب المزيد من المعلومات وفي المستقبل قد توفر المزيد من العلاج المناسب.

هل من الممكن علاج ألزهايمر؟

بالإضافة لتناول الأدوية التي تعمل على الحفاظ على مادة الإستيل كولين خاصة في المراحل الأولى والثانية من الإصابة بمرض ألزهايمر. يحتاج المريض مضادات اكتئاب في حاله وجود أعراض اكتئاب أو مضادات الذهان في حاله وجود الهلوس أو الهياج.

وقد تسهم العائلة أو الأفراد المحيطين بالمريض في الحد من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بهذا المرض ولا تغفل دور العلاج النفسي في معالجة تلك الآثار.

وهنا أقدم بعض الأفكار التي تساعد على الاستمتاع بالشيوخوخة:

ماذا تقول لمريض ألزهايمر عندما يسألك الأتي:

كيفية التغلب على المشاكل التالية:

(١) التحدث مع الآخرين: ربما