

المحاضرة السابعة

مرض الزهايمر Alzheimer's Disease

داء الزهايمر Alzheimer's Disease : هو اضطراب تدريجي يؤدي إلى تلف خلايا الدماغ (التدهور) وموتها. داء الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للخرف - وهي حالة تتضمن انخفاضاً مستمراً في التفكير والمهارات السلوكية والاجتماعية؛ مما يؤثر سلباً في الشخص وقدرته على العمل بشكل مستقل.

ومن العلامات المبكرة للمرض نسيان الأحداث الأخيرة أو المحادثات. مع تقدم المرض، سيشعر المصاب بداء الزهايمر بضعف شديد في الذاكرة ويفقد القدرة على أداء المهام اليومية.

قد تحسّن الأدوية الحالية لداء الزهايمر من الأعراض مؤقتاً أو تبطئ معدل التدهور. ويمكن أن تساعد هذه العلاجات في بعض الأحيان الأشخاص الذين لديهم داء الزهايمر من حيث زيادة الأداء الوظيفي والمحافظة على اعتمادهم على أنفسهم إلى أقصى حد. كما يمكن أن تساعد البرامج والخدمات المختلفة في دعم الأشخاص المصابين بداء الزهايمر ومن يرعونهم.

لا يوجد علاج يعالج داء الزهايمر أو يغيّر من تطوره في المخ. في المراحل المتقدمة من المرض، تؤدي المضاعفات الناجمة عن فقدان الشدّة في وظائف الدماغ - مثل الجفاف أو سوء التغذية أو العدوى - إلى الوفاة.

مرض الزهايمر يُعتبر مرض الزهايمر (بالإنجليزية) **Alzheimer's Disease** : أحد أكثر أشكال أمراض الخرف

(بالإنجليزية) **Dementia**: انتشاراً، ويُطلق مصطلح الخرف على حالات فقدان الذاكرة وفقدان القدرات الإدراكية بشكل

عام. ويتسبب الزهايمر في إحداث مشاكل في الذاكرة (بالإنجليزية) **Memory** :، والتفكير، وطريقة التصرف نتيجةً لحدوث

تغييراتٍ مجهرية في خلايا الدماغ، ويجدر التنبيه إلى أنّ مرض الزهايمر لا يُعتبر جزءاً طبيعياً من تقدّم العمر والشيخوخة،

وإنّما هو حالة مرضية.

أعراض مرض الزهايمر:

يبدأ حدوث التغييرات في خلايا الدماغ قبل ظهور الأعراض بفترةٍ طويلة، وتبدأ الأعراض بشكلٍ تدريجيٍّ وبطيءٍ وتزداد

سوءاً مع مرور الوقت حتى تُحدث هذه الأعراض مشاكل في القدرة على القيام بالأنشطة اليومية. [١] ومن الأعراض التي قد

يحدثها مرض الزهايمر ما يأتي:

١- فقدان في الذاكرة والنسيان بكثرة: يُعتبر فقدان الذاكرة (بالإنجليزية Memory Loss): والنسيان (بالإنجليزية:

Forgetfulness) من الأعراض الأولى التي تظهر على مريض الزهايمر، وقد تكون الأعراض الوحيدة التي

يُمكن ملاحظتها، إلا أن فقدان الذاكرة يستمرّ ويزداد مع مرور الوقت ليؤثر في قدرة الشخص على العمل والقيام

بواجباته، وهذا الذي يُميّزه عن النسيان الطبيعي الذي قد يتعرض له جميع الأشخاص؛ فمثلاً قد يُكرّر مريض

الزهايمر الكلام والأسئلة دون وعي بتكرارها، كما قد ينسى المواعيد والمُحادثات فلا يتذكرها في وقت لاحق،

بالإضافة إلى وضع حاجياته في أماكن غير منطقيّة ونسيانها، وضياعه عند تواجده في أماكن مألوفةٍ لديه، وصعوبة

انتقائه للكلمات، ويؤدي مرض الزهايمر في نهاية الأمر إلى نسيانه لأسماء أفراد عائلته وأموره اليوميّة.

٢- صعوبة في التفكير والتبرير: يجد مريض الزهايمر صعوبةً في التركيز والتفكير خاصّةً في المفاهيم المُجرّدة

(بالإنجليزية (Abstract Concepts): كالأرقام؛ فيصعب على المريض دفع الفواتير وإجراء الحسابات المادية،

كما يتسبّب المرض بصعوبة إجراء عدّة مهامّ في الوقت ذاته (بالإنجليزية (Multitasking):، ويمكن أن تتسبّب هذه

الصعوبات والعقبات في عدم القدرة على التعامل مع الأرقام وإدراكها عند تطوّر المرض.

٣- صعوبة اتّخاذ الأحكام والقرارات: يصعب على المُصاب بمرض الزهايمر القدرة على التعامل مع المشاكل اليوميّة

مثل المواقف المُفاجئة أثناء القيادة، وتزداد حدّة هذه الصعوبات مع مرور الوقت بشكلٍ أكبر.

٤- صعوبة القيام بالمهامّ المألوفة: يتسبّب مرض الزهايمر مع تقدّمه بإيجاد المصاب صعوبةً في التخطيط وعمل المهامّ

المألوفة التي تحتاج إلى خطواتٍ متسلسلة، مثل التخطيط لطبخ وجبةٍ معيّنة، كما قد يتسبّب في الحالات المتقدّمة بعدم

قدرة الشخص على القيام بالأمر والمهامّ الأساسيّة كالاستحمام أو ارتداء الملابس، ولكن من المهمّ معرفة أنّ العديد

من المهارات التي تمّ تعلّمها في الصغر لا تُفقد إلا في المراحل المتقدّمة جداً من المرض؛ وذلك لأنّ الجزء من الدماغ

الذي يحتفظ بالمعلومات التي اكتسبت في مراحل الحياة المُبكّرة يتأثر في مراحل المرض المتأخّرة فقط.

٥- تقلّبات في الشخصية وطريقة التصرف: قد يتسبّب المرض بإحداث تغييراتٍ في طريقة تصرف الشخص المُصاب

وشعوره، فيمكن أن يُعاني المريض من الاكتئاب (بالإنجليزية (Depression):، واللامبالاة (بالإنجليزية:

(Apathy)، والانسحاب الاجتماعي (بالإنجليزية (Social Withdrawal):، وتقلّبات المزاج (بالإنجليزية Mood:

(Swings)، وفقدان الثقة (بالإنجليزية (Distrust): في الآخرين، والعدوانيّة (بالإنجليزية (Aggressiveness):،

والشُرود (بالإنجليزية Wandering) ، وحدث الأوهام (بالإنجليزية Delusions) ، وتغيّر في طبيعة النوم، وفقدان الضوابط.

أسباب حدوث مرض الزهايمر وعوامل الخطر:.

يحدث مرض الزهايمر بسبب ضمور (بالإنجليزية Atrophy) أجزاء معيّنة من الدماغ، إلا أنّ سبب حدوث الضمور غير معروف حتى الآن، ولكن تبين وجود ترسّبات غير طبيعيّة من البروتينات تُسمّى رُقَع الأميلويد (بالإنجليزية Amyloid : Plaques)، وتشابكات ليفيّة عصبية (بالإنجليزية Neurofibrillary Tangles) تحتوي على بروتين التاو (بالإنجليزية : Tau Protein)، وعدم توازن في الناقل العصبيّ أستيل كولين (بالإنجليزية Acetylcholine) في دماغ المُصابين بمرض الزهايمر، كما يُعتَبَر وجود تلف في الأوعية الدمويّة للدماغ (بالإنجليزية Brain Vascular Damage) :أمراً شائعاً عند مرضى الزهايمر، الأمر الذي يقلّل من فعالية الخلايا العصبية (بالإنجليزية Neurons) وإتلافها تدريجياً، وامتداد التلف إلى مناطق أخرى من الدماغ.

وتُعتَبَر الآتية من العوامل التي من شأنها أن تزيد احتمالية حدوث مرض الزهايمر:

- ١- التقدّم في العمر: تتضاعف احتمالية الإصابة بالمرض كلّ خمس سنوات بعد تجاوز الخامسة والستين من العمر، إلا أنّ ذلك لا يعني عدم تعرّض الأشخاص الأصغر سناً للإصابة به؛ فقد يُصيب مرض الزهايمر المُبكر (بالإنجليزية : Early Onset Alzheimer's Disease) واحداً من كلّ عشرين شخصاً ممّن تُقارب أعمارهم الأربعين.
- ٢- التاريخ العائلي للمرض: بالرغم من أنّ زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر تُعتَبَر قليلةً في حال وجود تاريخ عائليّ للمرض (بالإنجليزية Family History) :وجود أشخاص مصابين به من أقارب الدرجة الأولى، إلا أنّ بعض الجينات المتوارثة قد تزيد من احتمالية حدوثه.
- ٣- متلازمة داون: يُعتَبَر الأشخاص المُصابون بمتلازمة داون (بالإنجليزية Down's Syndrome) :أكثر عُرضةً للإصابة بمرض الزهايمر، وذلك لأنّ الخلل الجينيّ المُسبّب للمتلازمة يتسبّب في تجمّع رُقَع الأميلويد في الدماغ مع مرور الوقت.
- ٤- إصابات الرأس: وُجِد بأنّ الأشخاص الذين تعرّضوا لإصاباتٍ شديدة في الرأس كانوا أكثر عُرضةً للإصابة بمرض الزهايمر.

٥- أمراض القلب والشرابيين: تُشير الدراسات إلى ارتباط نمط الحياة الذي يزيد من حدوث أمراض القلب والشرابيين (بالإنجليزية Cardiovascular Disease): بزيادة حدوث مرض الزهايمر أيضاً، مثل؛ التدخين، والسمنة (بالإنجليزية Obesity): ، ومرض السكري (بالإنجليزية Diabetes): ، وارتفاع ضغط الدم (بالإنجليزية High Blood Pressure): ، وارتفاع الكوليستيرول (بالإنجليزية High Cholesterol):

الوقاية من مرض الزهايمر:

يصعب تحديد الطرق المؤكدة للوقاية من مرض الزهايمر بسبب عدم معرفة سبب حدوثه بالتفصيل، إلا أنه يُمكن اتّباع بعض الإجراءات التي قد تُبطئ ظهوره، ومنها ما يأتي:

أ- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين: وذلك عن طريق الإقلاع عن التدخين، واتّباع نظام غذائيّ صحيّ، وممارسة التمارين الرياضيّة لمدّة لا تقلّ عن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً، والسيطرة على ضغط الدم بمتابعة قراءات ضغط الدم والتأكد من أنّها ضمن القيم المُستهدفة، والسيطرة على السكري باتّباع حمية غذائيّة مناسبة والمحافظة على تناول الأدوية كما يصفها الطبيب.

ب- المحافظة على النشاط الذهنيّ والجسديّ: إذ توجد بعض الأدلّة على انخفاض احتماليّة الإصابة بأمراض الخرف عند الأشخاص الذين يُحافظون على النشاط الذهنيّ، والاجتماعيّ، والجسديّ. ويمكن إجراء ذلك عن طريق ممارسة القراءة، وتعلّم اللغات الأجنبيّة، والسباحة، وممارسة الرياضة بأشكالها المُختلفة.

علاج مرض الزهايمر بالغذاء :-

- ١- شرب القهوة بجميع أنواعها.
- ٢- تناول الأغذية المحتوية على أوميغا ٣ ، واكثر الأغذية المحتوية على أوميغا ٣ هي زيت الزيتون ، والسلمون ، والتونة ، وعموم أنواع السمك ، وكذلك المكسرات ، وزيت بذرة الكتان وزيت السمك.
- ٣- تناول الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة مثل الفواكه والخضار ذات القشرة الداكنة ، والشاي الأخضر والشوكولاته الخام ، والشوكولاته الداكنة .
- ٤- ممارسة الرياضة والإبتعاد عن التدخين .
- ٥- الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكوليستيرول والدهون المشبعة الحيوانية مثل الزبد والسمن .

- ٦- توفير غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية .
- ٧- الإبتعاد عن الأطعمة المالحة .
- ٨- لايقدم الطعام والشراب ساخناً للمريض.
- ٩- يجب ان يكون الطعام المقدم لمريض الزهايمر غني ببعض العناصر الغذائية الضرورية لصحة المخ مثل حمض الفوليك وفيتامين (E – C – B6 – B12) والسلينيوم .