

ماذا نعرف عن مرض الـ «زها يمر»



ينتظر مرض الـ "زها يمر" تدريجياً ويدمر الذاكرة ووظائف ذهنية أخرى مهمة، وهو أكثر أسباب الخرف شيوعاً حيث إنّ الخرف هو مجموعة من اختلالات الدماغ التي ينتج عنها فقدان المهارات الذهنية والاجتماعية. وهذه تغيرات قوية بما يكفي لكي تعيق السير العادي للحياة اليومية للمرضى.

لدى مريض الـ "زها يمر"، تناكل خلايا الدماغ والروابط التي تربط بينها وتموت، مسببة تراجعاً تدريجياً في الذاكرة وبعض الوظائف الدماغية. إلا أنّه يمكن للأدوية واستراتيجيات التحكم في مرض الـ "زها يمر" المتواترة حالياً أن تخفف قليلاً من الأعراض وهو ما قد يساعد المصابين بالمرض على تحسين أداء وظائفهم الذهنية والحفاظ على استقلاليتهم.

نسيان:

في البداية، قد يكون النسيان المتأخر هما عرضي الـ "زها يمر" الوحدين اللذين يلاحظهما المريض أو المحبيون به، لكن ومع مرور الوقت، يسرق الـ "زها يمر" المزيد والمزيد من ذاكرة صاحبه. ويختلف معدل السرعة التي تزداد بها أعراض الـ "زها يمر" سوءاً من شخص إلى آخر. وقد يلاحظ مريض الـ "زها يمر" أنّه يعاني صعوبات غير معنادة في تذكر الأشياء وفي تنظيم أفكاره، وأحياناً يفوته أن يلاحظ أن هناك شيئاً لا يسير على ما يرام، حتى عندما تكون التغيرات واضحة لعائلته وأصدقائه المقربين.

الذاكرة:

كلّ الناس يعانون، بين الفينة والأخرى، ثغرات في وظيفة الذاكرة، ويعد من الطبيعي أن ينسى المرء أين وضع مفاتيحه أو أن ينسى اسم شخص تعرف إليه في الفترة الأخيرة. أما فقدان الذاكرة المرتبط بالـ"زها يمر"، فإنه يكون متكرراً ويزداد سوءاً مع مرور الوقت، ما يؤثر في قدرة الإنسان على تقديم أداء جيد في العمل وفي البيت. فالأشخاص المصابون بالـ"زها يمر":

يكررون طرح الأسئلة نفسها مرات عدّة، ولا يدركون أنّهم سبق أن طرحاً هذه الأسئلة من قبل.

ينسون الحوارات والمواعيد والأحداث ولا يتذكرونها لاحقاً.

يضيّعون أغراضهم بشكل مستمر، غالباً ما يضعونها في أماكن غير منطقية.

أحياناً ينسون أسماء أفراد عائلتهم وأسماء الأغراض التي تستعمل في الحياة اليومية.

الإحساس بالضياع والتّيه وسوء تقييم العلاقات: قد يفقد الأشخاص المصابون بالـ"زها يمر" مقدرتهم على تحديد أي يوم من أيام الأسبوع أو أي فصل يعيشون، ومقدرتهم على تحديد المكان أو حتى طروف حياتهم الحالية. ويمكن لـ"الزها يمر" أن يؤثر أيضاً في قدرة الدماغ على تأويل ما يراه، ويجعل من الصعب على المريض أن يفهم محيطه. ومع مرور الوقت يمكن أن تؤدي هذه المشاكل إلى أن يتّهيه المريض في أماكن مألوفة جداً بالنسبة إليه.

الكلام والكتابة: قد يعاني الأشخاص المصابون بالـ"زها يمر" لإيجاد الكلمات المناسبة للتعريف بالأشياء، والتعبير عن الأفكار، أو المشاركة في نقاش. ومع مرور الوقت، تضعف لدى المريض القدرة على القراءة والكتابة.

التفكير والمنطق: الـ"زها يمر" هو مرض يسبب صعوبة في التركيز والتفكير، خاصة عندما يتعلق الأمر بأشياء غير ملموسة مثل الأرقام. قد يكون من الصعب جداً على المريض أن يتحكم في الأمور المالية، أو أن يصدر شيكات أو يتبع فواتيره أو يدفعها على الإنترنت، وقد يتتطور هذا المشكل ليصبح عجزاً تاماً عن التعرف إلى الأرقام والتعامل معها.

اتخاذ القرارات والأحكام: يصبح من الصعب على مريض الـ"زها يمر" التجاوب بشكل فعال مع مشاكل الحياة اليومية، مثل احتراق الطعام في الفرن أو التعرض لمواقف غير متوقعة أثناء قيادة السيارة.

التخطيط لمهام عادية وإنجازها: كلما تقدم المرض، أصبحت بعض الأنشطة، التي تتكون من خطوات ومراحل والتي كانت سهلة وروتينية بالنسبة إليه، مثل: الطبخ وتحضير أكلة معينة أو لعب اللعبة المفضلة، أمراً غير هين. ونتيجة ذلك يمكن للشخص المصاب بالـ"زها يمر" أن ينسى كيف يقوم بوظائف بسيطة مثل ارتداء الملابس أو الاستحمام.

تغيرات في الشخصية والسلوك:

يمكن للتغيرات التي تصيب دماغ الشخص المصاب بالـ"زها يمر" أن تؤثر في الطريقة التي يتصرف ويعسّ بها المريض، حيث يمكن أن يشعر المصاب بالـ"زها يمر" بما يلي:

الاكتئاب.

الانعزال عن الحياة الاجتماعية.

تقلبات مزاجية.

فقدان الثقة في الآخرين.

العصبية وسرعة الاحتياج.

تغيرات في عادات النوم.

تهيؤات، كأن يتخيل أن شيئاً ما سرق منه.

جیانات:

وعلى الرغم من أن أسباب الـ"أرلزها يمر" غير مفهومة بعد بشكل تام، إلا أن تأثيره في الدماغ واضح، حيث يتلف مرض الـ"زهايمر" خلايا الدماغ ويقتلها. والخلايا السليمة في دماغ الشخص المتأثر بمرض الـ"زهايمر" أقل بكثير من الخلايا السليمة في دماغ شخص غير مصاب. وكلما ماتت خلايا أكثر في الدماغ، أدى الـ"زهايمر" إلى انكماس وتكلص كبيرين في الدماغ. وعندما فحص الأطباء أنسجة دماغ المصاب بالـ"زهايمر" تحت المجهر رأوا نوعين من التشوّهات على مستوى الدماغ يميزان مرض الـ"زهايمر" عن غيره.

أدوية

يمكن لأدوية الـ "زها يمر" الحالية أن تساعد على تخفيف الأعراض المتعلقة بالذاكرة والتغيرات السلوكية الأخرى. وهناك نوعان من الأدوية يتم استعمالهما حالياً لعلاج التغيرات السلوكية وهما:

محفزات الكوليستيراس، وهي أدوية تعمل على تحفيز المواد الكيميائية المسئولة عن التواصل بين خلايا الدماغ والتي عادة ما يدمرها آل "زهايمير". ومن التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية، الإسهال والغثيان والأرق.

الميما نترين، ويعمل هذا الدواء على مستوى شبكة أخرى من التواصل عبر خلايا الدماغ ويقلل من تزايد الأعراض في حالة الإصابة بالـ"زهايمر" المتوسط أو شديد الحدة.

بیئة آمنة وداعمة:

يعتبر تكييف البيئة التي يعيش فيها الشخص المصاب بالـ"زهايمر" حسب احتياجاته أمراً مهماً وجزءاً لا يتجزأ من أي خطة علاجية لـ"زهايمر".

ولمساعدة مريض الـ"زهايمر" على أن يعيش بشكل مريح ويستمر في الاعتماد على نفسه، يمكن اتخاذ الإجراءات التالية:

التقليل من قطع الأثاث والاكسسوارات في البيت وفرش السجاد في كلّ مكان.

وضع دعامات قوية على جوانب الحوائط وعلى الدرج يمكن للمربيض أن يستند إليها أثناء حركته.

التأكد من أن الأحذية وصنادل المنزل مريحة ومناسبة لحركة المربيض.

تقليل عدد المرايا في البيت، ذلك أنّ المصايبين بالـ"زها يمر" يجدون الصور التي يرونها في المرأة أحياناً مخيفة ومقلقة.

التمارين الرياضية:

ممارسة الرياضة بانتظام جزء مهم من حياة أي شخص يريد أن يعيش بصحة جيدة، ولا يستثنى من ذلك حتى مرضى الـ"زها يمر". ويمكن لممارسة نشطة منتظمة، مثل المشي لمدة ثلاثين دقيقة يومياً، أن تساعد على تحسين مزاج المربيض وأن تحافظ على قوة عضلاته ومفاصيله وقلبه. ويمكن للتمارين الرياضية أن تساعد المربيض على التمتع بنوم متواصل وهادئ وأن تمنع إصابته بالإمساك. وينبغي أن يحرص على أن يحمل مربيض الـ"زها يمر" معه بطاقة تدل على هويته عند خروجه لممارسة الرياضة إذا لم يكن أحد برفقته. ويمكن للمصايبين بالـ"زها يمر" أيضاً أن يستعملوا آلة المشي في المنزل أو الدراجة الثابتة. كما يمكن العثور على فيديوهات تمارين رياضية خاصة بكبار السن المصايبين بالـ"زها يمر" على الإنترنت أو في شكل أفلام دي في دي.

النفاذية:

يمكن أن ينسى الشخص المصاب بالـ"زها يمر" أن يأكل، أو أن يفقد الاهتمام بإعداد الطعام أو لا يأكل مزاجاً صحياً من الأطعمة. يمكن أيضاً أن ينسى شرب ما يكفيه من الماء ما يؤدي إلى جفاف الجسم والإمساك.

مع مرور الوقت، تصبح حياة المصاب بالـ"زها يمر" صعبة، ويصبح المربيض أقل استقلالية ومعتمداً على الآخرين لإنجاز احتياجاته اليومية البسيطة، لهذا يتوقع ممن حوله، وخاصة الأقارب، أن يكونوا متفهمين وداعمين للشخص المصاب في كلّ الأوقات.