

مرض العصر الحديث الـ«ألزهايمر»



في الآونة الأخيرة، أصبح مرض الـ«ألزهايمر» من أمراض العصر الحديث، تماماً كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليستيول، والتريلوسيريد، وأمراض القلب. هناك 35 مليوناً مُصابون بالـ«ألزهايمر»، موجودوناليوم حول العالم، ونصفهم في دول العالم الثالث، ومن المتوقع أن يزيد هذا العدد إلى 43 مليوناً، مع حلول عام 2025. يُصيب الـ«ألزهايمر» الأشخاص ابتداءً من عمر الأربعين أو الخمسين، إلا أنّ أعراضه المبكرة قد تظهر أيضاً في أواخر الثلاثينات، بسبب طبيعة الحياة والتوتر وضغوط الحياة اليومية التي تتم مواجهتها. كما يحتفل العالم خلال شهر سبتمبر، باليوم العالمي للـ«ألزهايمر».

ما هو الـ«ألزهايمر»؟

مرض الـ«ألزهايمر»، أو ما يُطلق عليه اسم «فقدان الذاكرة»، أو أيضاً مرض «الخراف»، هو اضطراب يُصيب الدماغ، يفقد الشخص المصاب بهذا المرض الذاكرة بشكل تدريجي، بسبب تلف في خلايا المخ والدماغ. يُسبب المرض ضموراً في خلايا الدماغ السليمة، ما يؤدي إلى تراجع الذاكرة والقدرات العقلية تدريجياً ويُصيب الشخص بالنسيان، ويُسبب أذى المهارات العقلية والاجتماعية، والأداء اليومي للشخص المصاب به.

ويُعتبر عامل الوراثة من الأسباب الأولى التي تؤدي إلى الـ«ألزهايمر». كما أنّ التقدم في السن يلعب دوراً كبيراً في الإصابة به، حيث إنّ الأشخاص الأكبر سنّاً أكثر عرضةً للإصابة بهذا المرض. كما أنّ أمراض الأوعية الدموية وإصابات الرأس من الأسباب التي تؤدي أيضاً إلى الإصابة بفقدان الذاكرة. وتتجدر الإشارة هنا إلى أنّ مريض الـ«ألزهايمر» يمرّ بمراحل ثلاث: الأولى تكون خفيفة، وبالكاد يشعر الشخص فيها بأنّه مصاب بالمرض، وهي نسيان المواتيد. والمرحلة الثانية تكون عجز المريض عن القيام بالأعمال اليدوية. والمرحلة الثالثة تمثل في عجز المريض إزاء القيام بأي عمل من دون مُساعدة.

علامات الكشف عنه:

هناك علامات مبكرة تُشير إلى الإصابة بمرض الـ«أלצהهايمر» يُمكن أن لا ينتبه إليها الشخص المصابة إلى أن تتحول إلى أعراض مهمة. فما هي هذه الأعراض؟

أعراض الـ«أלצהهايمر» المبكرة:

وضعت (جمعية الـ«أלצהهايمر») في الولايات المتحدة الأمريكية، علامات تحذير تُساعد على الكشف المبكر عن الإصابة به. هذه العلامات تمثل في التالي:

نسيان الأمور سريعاً، كنسيان ما المهام التي قام بها الشخص في الصباح، ما يؤثر في الحياة اليومية الروتينية.

نسيان أين تم وضع الأشياء المختلفة.

عدم المقدرة على التفكير في حلول للمشاكل اليومية كافية.

العصبية المستمرة وال دائمة.

نسيان الزمان والمكان والأحداث.

صعوبة في إتمام الأعمال المنزلية الروتينية.

عدم ربط العلاقات بين الأماكن المختلفة.

عدم إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير والحديث.

الاكتئاب والابتعاد عن العمل والأنشطة الاجتماعية والخروجات.

صعوبة التحكم في الأمور، وعدم المقدرة على اتخاذ القرارات.

أعراض الـ«أלצהهايمر» المتقدمة:

حدوث الأعراض السابقة قد لا يعني شيئاً بالنسبة إلى الكثيرين، حيث إنّه يتم اعتبارها عادية، خصوصاً أنها تصيب عدداً كبيراً جدّاً من الأشخاص. ولكن في بعض الأحيان ومع تقدّم المرض، تبدأ أعراضه الحقيقية في الظهور، وهذه الأعراض تمثل في التالي:

فقدان الذاكرة: ويُعتبر من أهم أعراض الـ«أלצהهايمر». صحيح أنّ التقدم في السن يُمكن أن يسبب فقداناً في الذاكرة، ولكنه يبقى طفيفاً. إلا أنّ فقدان الذاكرة المستمر يستدعي دقة ناقوس الخطر. فالأشخاص المصابون بالمرض ينسون أغلب الأحداث والتاريخ المهمة، حتى إنّهم يُمكن أن ينسوا بعض

تكرار الكلام والأحاديث نفسها: يمكن أن يكرر مريض **«أלצהيمر»** الأسئلة ذاتها، إذ إنّه ينسى ما هي الإجابات. كما أنّه يُكرر الكلمات والأخبار والقصص ذاتها، ولا يستطيع في بعض الأحيان إيجاد الكلمات. ومن جهة أخرى، يُعاني بعض المصابين بالمرض صعوبة في لفظ الكلمات.

اضطرابات النفسية: يُهمّل مريض **«أלצהيمر»** هوياته المفضلة والأنشطة الاجتماعية المختلفة. وهذه الأمور قد تؤدي إلى إصابة المريض بتقلبات في المزاج والتوتر.

تصرفات غريبة: مع تقدّم المرض، يبدأ المريض ممارسة بعض التصرفات الغريبة، كوضع أشياء في أماكن غريبة. مثلاً، يمكن أن يضع ثيابه في الثلاجة.

مشاكل في الكتابة: قد يصعب على مريض **«أלצהيمر»** انضمامه إلى المشاركة في الأحاديث بشكل عام، وذلك ومع تطور المرض، وقد لا يستطيع المريض الكتابة ولا حتى القراءة.

العلاج:

للأسف، لا يوجد علاج مُحدّد للمرض. ولكن، تناول بعض أنواع الأدوية يمكن أن يخفف من أعراضه. وقد سمحت «منظمة الصحة والدواء» الأمريكية مؤخراً، باستخدام نوعين من الأدوية لعلاج فقدان الذاكرة. وهذا النوع من الدواء يجب تناولهما تحت إشراف الطبيب الذي يمكن أن يحدّد الكمية والوقت. كما أنّه مع تطور المرض قد يُعاني المريض اضطرابات حادة في النوم، وذلك بسبب مشاكل الذاكرة وتغيير خلايا الدماغ لديه. لذا، يجب هنا على الأشخاص المحيطين بالمريض أن يساعدوه على تخطّي مشاكل النوم، عبر تحضير أوقات منتظمة له، للخلود إلى النوم وتعريفه لضوء الشمس صباحاً، وتوفير جو من الهدوء والسكينة له خلال ساعات الليل.

العلاجات بدائلة:

إضافة إلى العلاج الدوائي الذي يجب أن يحمل عليه المريض، يمكن تقديم بعض العلاجات الطبيعية التي تساعد في مكافحة **«أלצהيمر»** وعلاج فقدان الذاكرة، وبالتالي تحسين نوعي لأداء المريض. وذلك من خلال التعرّف إلى العلاجات البديلة التي تساعد مريض **«أלצהيمر»** وهي كالتالي:

ـ الـ«أوميغا / 3» تُقوّي الذاكرة: الأحماض الدهنية الأساسية لـ«أوميغا / 3» تساعد بشكل كبير جدّاً في علاج المرض والتحفيز من مشكلة فقدان الذاكرة. فتناول هذه المادة الغذائية الصحية يحمي من تطور المرض إلى الأسوأ، ويعمل على تنشيط الدماغ والذاكرة. لذا، يمكن لمريض **«أלצהيمر»** تناول مكمّلات «أوميغا / 3»، أو التركيز على الأطعمة التي تحتوي عليها هذه المادة. ومن أبرز الأطعمة سمك السلمون والسردين، والجوز والبقلة وبذور الكتان وزيت الكانولا. كما أنّه يمكن تناول هذه الأطعمة والمكمّلات يومياً للحماية من المرض.

ـ القهوة تحمي من الخرف: أجريت دراسة في «جامعة فلوريدا» الأمريكية، بيّنت أنّ القهوة تحمي من الإصابة بمرض **«أלצהيمر»**. فالمواد المضادة للأكسدة الموجودة في القهوة تساعد على حماية خلايا الدماغ من التدهور. لذا، فإنّ تناول القهوة باعتدال، أي نحو كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم، يحمي من الخرف، ويُقلّل من تطوّر مرض فقدان الذاكرة عند الأشخاص المصابين به.

ـ «الجنكة بيلوبا» تحمي خلايا الدماغ: هذه النبتة الطبيعية تحتوي على مواد تساعد على حماية خلايا الدماغ من التلف. هذه النبتة تُسهم في تنظيم وظائف الناقلات العصبية، وبالتالي تساعد على الحماية من بالإصابة بـ**«أלצהيمر»**. ويمكن الحصول على مكمّلات غذائية تحتوي على هذه النبتة، أو يمكن تناولها بشكل طبيعي عبر غليها وشرب المشروب الخاص بها.

الرياضة تجدد خلايا الذاكرة: تعتبر الرياضة أفضل علاج وأنجعه لمريض الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ». فممارسة الرياضة تحفز من إنتاج خلايا جديدة في الدماغ، فيشكل بذلك حاجزاً وقاياً من المرض.

القراءة المستمرة تُنشّط الدماغ: قراءة مختلف أنواع الكتب على التقليل من التعرض لمريض الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ». فهي تعمل على تنشيط خلايا الدماغ، وبالتالي تقي الإصابة بالمرض.

الرجوع للصور القديمة يُخفّف من النسيان: إن مشاهدة مريض الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ» ألبومات صور قديمة، تُساعد على حماية ذاكرته وخلايا دماغه من التلف.

نهاية تساعد على الوقاية من الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ»:

كما أنه يمكن اتباع بعض الخطوات اليومية التي تساعد على الوقاية من مرض الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ». وهذه الخطوات تتمثل في التالي:

تناول الأطعمة التي تحتوي على الـ«أَوْمِيَغا / 3» بشكل يومي.

ممارسة لعبة السوديكو من حين إلى آخر، حيث إنها تساعد على تشغيل مناطق مخصصة في الدماغ.

الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والمقالب.

تناول المكسرات النية كاللوز والجوز.

إضافة الرُّزْمَارِي إلى مختلف أنواع المأكولات.

تعلّم لعب الشطرنج يحمي من الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ» أيضاً.

إضافة زيت جوز الهند إلى مختلف أنواع المأكولات.

الإكثار من تناول السمك.

شرب كوب من شراب الجنسينج يومياً قبل الخلود إلى النوم أو تناول مكمّلات الجنسينج من حين إلى آخر.

التركيز على تناول العنب الأحمر.

عدم استخدام الـ«لَابْ تُوب» لأكثر من ثلاثة ساعات متواصلة.

التقليل من التحدث على الهاتف المحمول.

تناول ملعقة من الـ«حَبَّةِ السُّودَاء» أو ما يُعرف بـ«حَبَّةِ الْبَرَّكَة» يومياً.

التخطيط للسفر من وقت إلى آخر، والقيام بنزهات مع الأصدقاء يُقللان من خطر الإصابة بمرض الـ«أَلْزَهَا يِمِرَّ».

