



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



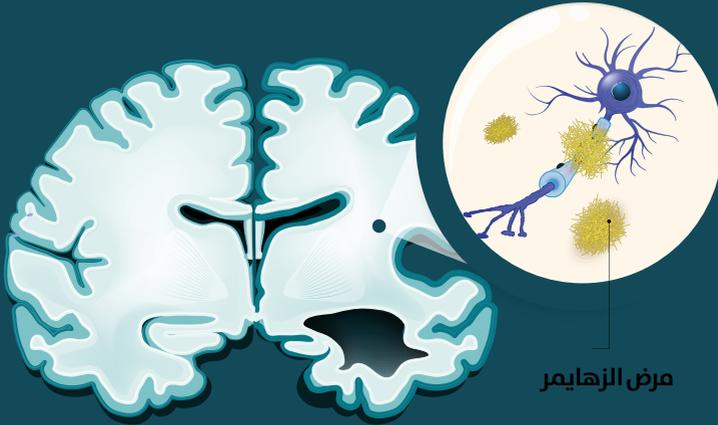
قريون



شهر سبتمبر

هو شهر التوعية بمرض الزهايمر

يعد مرض الزهايمر من أنواع الخرف الأكثر شيوعاً، وهو من الاضطرابات التي تصيب الدماغ وتؤثر في مسار الحياة اليومية من خلال التعرض لفقدان الذاكرة بالإضافة إلى التغييرات في الوظائف الإدراكية للدماغ. يصيب الزهايمر عادة كبار السن، ولكنه قد يحدث في سن مبكرة نسبياً. يمثل الخرف مجموعة من الأعراض التي تتضمن فقدان الذاكرة، وتغيير في الشخصية، وتراجع في الوظائف الإدراكية التي تنجم عادة عن مرض ما أو صدمة على الدماغ، بحيث تكون هذه التغييرات خارجة عن نطاق العلامات المعتادة للتقدم في السن، لأنها شديدة جداً لدرجة تؤثر سلباً على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي



مرض الزهايمر

هناك العديد من الأعراض التي تشير إلى الإصابة بمرض الزهايمر من أهمها:

• فقدان الذاكرة الذي يؤثر على ممارسة الحياة بشكل طبيعي

يتمثل ذلك في نسيان المعلومات التي تم الحصول عليها مؤخرًا، بالإضافة إلى نسيان المواعيد، وطرح بعض الأسئلة مرارًا وتكرارًا.

• عدم القدرة على التخطيط وحل المشكلات

يتمثل ذلك في عدم القدرة على التركيز لفترات طويلة في القيام بالأمور كما كان الشخص قادرًا على القيام بها في السابق، وعدم القدرة على اتباع خطة معينة أو العمل بالأرقام.

• عدم القدرة على إكمال المهام في المنزل أو العمل

يجد مريض الزهايمر صعوبة في القدرة على إكمال المهام اليومية، فقد يصعب عليه القيادة لمكان محدد أو إدارة المصروف اليومي.

• التشوش والارتباك فيما يتعلق بالزمان أو المكان

قد يفقد مريض الزهايمر القدرة على معرفة الزمان أو في أي موسم من السنة يعيش، وقد ينسى المكان الموجود فيه وكيف أتى إليه.

• تغير ملحوظ في المزاج والشخصية

قد يشعر المصاب بالزهايمر بالإحباط والارتباك والقلق والخوف والشك في كل ما يحدث حوله، مما يؤدي إلى تغير في طريقة تعامله مع من حوله.

إحصائيات عن الزهايمر والخرف

نبين فيما يلي بعض الإحصائيات
التي تبين مدى انتشار الزهايمر
والخرف في العالم، ومدى
تأثيرها على العالم:

- يوجد أكثر من **50 مليون شخص** مصاب بالخرف حول العالم.
- يُعتقد أن عدد المصابين بالخرف سيصل إلى **139 مليون شخص** بحلول عام 2050.
- يُصاب شخص واحد بالخرف كل **3 ثواني**.
- يبلغ العبء الاقتصادي للخرف حوالي **1,3 تريليون دولار سنويًا**، وسيضاعف هذا العبء بحلول عام 2030.
- يعتقد **62% من مختصي الرعاية الصحية** أن الخرف جزء طبيعي من التقدم بالسن، واعتقاد خاطئ.
- يعتقد **25% من الأشخاص** أن الوقاية من الخرف غير ممكنة.
- يشعر **80% من الأشخاص** بالقلق من الإصابة بالخرف في المستقبل.
- لا يفصح **35% ممن** يرعون مصابين بالخرف حقيقة إصابة المقربين منهم بهذا الاضطراب.
- يذكر **أكثر من نصف** من يرعون مصابًا بالخرف أن رعاية المصاب تؤثر في صحتهم بالرغم من مشاعرهم الإيجابية اتجاه رعاية المصاب.

مسببات الزهايمر والخرف

هناك بعض الحالات التي تزيد
لديها فرص الإصابة بالخرف
بسبب العوامل التالية:



الحالات الصحية التي تؤثر في خلايا الدماغ
والتواصل فيما بينها، كالإصابة بالزهايمر، أو
شلل الرعاش.



الإصابة ببعض الحالات مثل السكتة الدماغية
والتي تعيق تدفق الأكسجين إلى الدماغ ما
يحرمه من العناصر الغذائية المهمة، والذي
يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم، أو التدخين.



ضعف التغذية والجفاف وسوء استخدام
العقاقير والمعاونة من نقص في بعض أنواع
الفيتامينات.



التعرض لصدمة أو لإصابات متكررة في الدماغ،
ويعتمد التأثير على المهارات الإدراكية
والذاكرة على موضع الإصابة في الدماغ.



التعرض للعدوى أو للأمراض التي تؤثر في
الجهاز العصبي المركزي بما في ذلك التهاب
الكبد الوبائي، أو مشاكل الكبد والكلى.

عوامل تزيد فرص الإصابة بالزهايمر

(عوامل الخطر)

تلعب العديد من العوامل دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابة بالزهايمر مع التقدم في السن، أهمها:

- 01 | التقدم في العمر:**
يعد الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عام أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.
- 02 | نمط الحياة اليومية:**
يساهم عدم ممارسة التمارين الرياضية وعدم اتباع نظام غذائي صحي والتدخين في زيادة فرص الإصابة بالزهايمر.
- 03 | تاريخ العائلة في الإصابة بالمرض:**
يعد الأشخاص الذين سبق وعانى آبائهم أو أحد أقرانهم من الزهايمر أكثر عرضة للإصابة به هم أيضاً.
- 04 | التعرض لإصابة في الرأس:**
يؤدي التعرض لصدمة على الرأس إلى التأثير على وظائف وخلايا الدماغ مما يزيد من فرص الإصابة بالزهايمر.
- 05 | الإصابة ببعض الأمراض:**
تزيد الإصابة بارتفاع ضغط الدم والكوليسترول من فرص الإصابة بالزهايمر مع التقدم في العمر إذا ما قام المصاب بها بالاعتناء بنفسه.

كيف تقى نفسك من الزهايمر في جوانب حياتك المختلفة؟

يمكنك الوقاية من مرض الزهايمر باتباع العديد من الخطوات التي يمكن القيام بها في جوانب حياتك المختلفة من تناول الطعام وممارسة الرياضة والعادات اليومية المختلفة.

اتباع حمية غذائية مناسبة

- احرص على أن تكثر الأطعمة النباتية مثل الخضراوات والفواكه والبقوليات في نظامك الغذائي.
- احرص على الحد من تناول الأطعمة المقلية والشيبس لاحتوائها على دهون مشبعة ودهون متحولة تؤثر في صحة الدماغ.
- أكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين هـ مثل السبانخ والسلم.
- لا يفترض بك تناول مكملات الحديد أو الفيتامينات المتعددة طالما لم يسمح لك الطبيب بذلك.
- اختر المنتجات الخالية من الألمنيوم، مثل أواني الطبخ، لارتباط تأثير مادة الألمنيوم بالإصابة بالزهايمر على الرغم من أن هذا الأمر لا يزال قيد الدراسة.
- احرص على إجراء فحص للتأكد من كمية فيتامين ب ١٢ فيه، واستشر الطبيب حول ضرورة تناول مكملات الفيتامين المذكور.

كيف تقني نفسك من الزهايمر في جوانب حياتك المختلفة؟

التحفيز الذهني

• احرص على إحداث تغيير على عاداتك اليومية بحيث تتيح لعقلك إيجاد طرق جديدة للتفكير.

• اختبر قدرتك على تذكر الأشياء، وابدأ بأشياء بسيطة كتذكر أسماء الدول وعواصمها، وحفظ بعض أبيات الشعر.

• تعلم شيئاً جديداً باستمرار، كأن تتعلم لغة جديدة أو لغة الإشارة أو تقرأ صحيفة أو كتاب ما.

• مارس بعض الألعاب الذهنية مثل الشطرنج والكلمات المتقاطعة لأنها تعد من أهم الطرق التي تعمل على تمرين الدماغ.

• حاول أن تتساءل عن الأشياء من حولك باستمرار وتفكر فيها وبأدق تفاصيلها.

نصائح للتعامل مع مصاب بالخرف

١. احرص على اتباع نظام غذائي صحي.

أكثر من تناول الخضراوات والفواكه بالإضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على أوميغا ٣ مثل السمك وابتعد عن تناول الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في الأطعمة المقلية.



٢. مارس التمارين الرياضية بانتظام.

تحفز التمارين الرياضية من قدرة الدماغ على الحفاظ الذاكرة بكل تفاصيلها بالإضافة إلى تكوين ذكريات جديدة، فمارس الرياضة لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا.



٣. مارس الأمور التي تحفز من عمل الدماغ.

حاول أن تتعلم معلومات ومهارات جديدة حيث يمكنك تعلم لغة جديدة أو قراءة كتاب ما، كما يمكنك ممارسة الألعاب التي تتطلب الذكاء مثل الشطرنج.



٤. احرص على النوم لعدد ساعات كافية.

اتبع جدول معين للنوم حيث يتوجب عليك النوم ليلاً لمدة لا تقل عن ٧ ساعات كما لا ينصح بالنوم نهاراً لفترات طويلة.

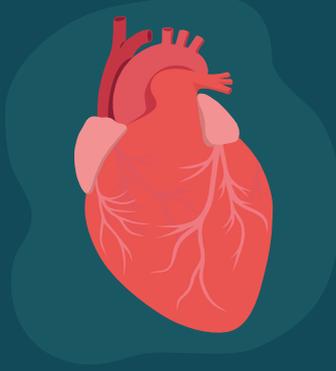


٥. قلل من التعرض للتوتر.

حاول أن تعلم تقنيات الاسترخاء مثل ممارسة التأمل وأخذ أنفاس عميقة والقيام بالأمور التي تجلب لك السعادة.



دراسات عالمية عن الزهايمر والخرف



صحة القلب الجيدة في الخمسينات من العمر تقلل من الخرف لاحقاً

ترتبط صحة القلب والأوعية الدموية الجيدة في سن الخمسين بتقليل خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من العمر، وفقاً لدراسة بريطانية جديدة للبالغين نشرت في مجلة BMJ.

من أجل الدراسة قام الباحثون بدراسة بيانات صحة القلب والأوعية الدموية التي تم جمعها من ٧٩٨٩ من الرجال والنساء البريطانيين في سن ٥٠، وتم تتبع أثر العوامل الاجتماعية والسلوكية والبيولوجية على الصحة على المدى الطويل. كان جميع المشاركين البالغ عددهم ٧,٨٩٩ شخصاً لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والخرف في عمر ٥٠ عاماً. ولكن بعد فترة متابعة متوسطة بلغت ٢٥ عاماً، تم تسجيل ٣٤٧ حالة إصابة بالخرف، كان متوسط العمر عند تشخيص الخرف ٧٥ عاماً.

بعد أن أخذ الباحثون العوامل المؤثرة المحتملة بعين الاعتبار، وجد الباحثون أن الالتزام بتوصيات الطبيب المتعلقة بصحة القلب والأوعية الدموية في منتصف العمر يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف لاحقاً في حياة الشخص.

دراسات عالمية عن الزهايمر والخرف



الرياضة تحسن من اعتماد مرضى الخرف على أنفسهم

أشارت دراسة سويدية إلى أن ممارسة مرضى الخرف للتمارين الرياضية يساعد على تحسين التوازن لديهم ويقلل من اعتمادهم على غيرهم. قام باحثون من جامعة أوميو بإجراء الدراسة على ١٨٦ شخص مصاب بالخرف تتجاوز أعمارهم ٦٥ عام، تم تقسيمهم إلى قسمين بشكل عشوائي، حيث خضع القسم الأول إلى برنامج للتمارين الرياضية المكثفة من قبل معالجين فيزيائيين، حيث تضمن هذا البرنامج عدة تمارين لتقوية عضلات الساقين والتوازن والمشي، وهي التمارين المتمثلة في النشاطات اليومية المعتادة، وكانت لمدة ٤٥ دقيقة لمرتين أو ٣ مرات أسبوعيًا على مدار ٤ أشهر. في حين قام الأشخاص كثيرون بالجلوس في المجموعة الثانية بممارسات تحفيزية كالحوارات الجماعية والغناء والقراءة. وخضع جميع المشاركين للاختبار قبل وبعد هذه التجربة. بينت نتائج الدراسة بأن مجموعة الأشخاص الذين مارسوا التمارين الرياضية كانوا أقل اعتمادًا على الحصول على المساعدة من الآخرين، كما أنه قد ظهر عليهم تحسن ملحوظ في القدرة على التوازن.

دراسات عالمية عن الزهايمر والخرف



نظف أسنانك لتحمي نفسك من الخرف وأمراض القلب

أظهرت دراسة بريطانية أن عدم الحفاظ على نظافة الأسنان يعزز من الإصابة بالخرف وأمراض القلب ويؤثر على جهاز المناعة.

قام أحد الباحثين بعمل تجربة خاصة بقناة بي بي سي تتضمن عدم تنظيف الأسنان لمدة 10 يومًا، ثم خضع لفحوصات من قبل متخصصين من جامعة بيرمنغهام.

بينت نتائج التجربة أن عدم تنظيف الأسنان يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة الذي يسبب الالتهاب في مختلف أعضاء الجسم ويؤثر على الدورة الدموية وبالتالي التسبب بالأمراض الأخرى مثل الخرف وأمراض القلب والسكري



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



قريون

دمتم بود

info@ncmh.org.sa

www.ncmh.org.sa

@ NCMH_SA

011/8800865

011/8800864

920033360

المصادر:

البريد صندوق: 95459 - الرياض - 11525



تحميل تطبيق قريون

