مرض العصر الحديث الـ«ألزهايمر»



في الآونة الأخيرة، أصبح مرض الـ«ألزهايمر» من أمراض العصر الحديث، تماماً كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والتريغليسيريد، وأمراض القلب. هناك 35 مليوناً مُصابون بالـ«ألزهايمر»، موجودون اليوم حول العالم، ونصفهم في دول العالم الثالث، ومن المتوقّع أن يزيد هذا العدد إلى 43 مليوناً، مع حلول عام 2025.

يُصيب الـ«ألزهايمر» الأشخاص ابتداءً من عمر الأربعين أو الخمسين، إلّا 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 «الخرَف»، هو اضطراب يُصيب الدماغ، يفقد الشخص المصاب بهذا المرض الذاكرة بشكل تدريجي، بسبب تلف في خلايا المخ والدماغ. يُسبّب المرض ضموراً في خلايا الدماغ السليمة، ما يؤدي إلى تراجُع الذاكرة والقُدرات العقلية تدريجياً ويصيب الشخص بالنسيان، ويسبب أذىً 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. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ مريض الـ«ألزهايمر» يمرّ بمراحل ثلاث: الأولى تكون خفيفة، وبالكاد يشعر الشخص فيها بأنّه مصاب بالمرض، وهي نسيان المواعيد. والمرحلة الثانية تكون عجز المريض عن القيام بالأعمال اليدوية. والمرحلة الثالثة تتمثل في عجز المريض إزاء القيام بأي عمل من دون مُساعدة.

علامات الكشف عنه:

هناك علامات مبكرة تُشير إلى الإصابة بمرض الـ«ألزهايمر» يُمكن أّلا ينتبه إليها الشخص المصاب إلى أن تتحوّل إلى أعراض مهمة. فما هي هذه الأعراض؟

أعراض الـ«ألزهايمر» المبكرة:

وضعت (جمعية الـ«ألزهايمر») في الولايات المتحدة الأمريكية، علامات تحذير تُساعد على الكشف المبكر عن الإصابة به. هذه العلامات تتمثل 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 كافّة.
- العصبية المستمرة والدائمة.
- نسيان الزمان والمكان والأحداث.
- صُعوبة في إتمام الأعمال المنزلية الروتينية.
- عدم ربط العلاقات بين الأمكنة 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«ألزهايمر» المتقدّمة:

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

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

الأشخاص.

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

- الاضطرابات النفسية: يُهمل مريض الـ«ألزهايمر» هواياته 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، يُمكن أن يضع ثيابه في الثلاجة.

- مشاكل في الكتابة: قد يَصعُب على مرضى الـ«ألزهايمر» انضمامهم 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 الصحّة والدواء» الأمريكية مؤخراً، باستخدام نوعين من الأدوية لعلاج فقدان الذاكرة. وهذان الدواءان يجب تناولهما تحت إشراف الطبيب الذي يمكن أن يُحدّد الكمية والوقت. كما أنّه مع تطور المرض قد يُعاني المريض اضطرابات حادّة في النوم، وذلك بسبب مشاكل الذاكرة وتغير خلايا الدماغ لديه. لذا، يجب هنا على الأشخاص المحيطين بالمريض أن يساعدوه على تخطّي مشاكل النوم، عبر تخصيص أوقات منتظمة له، للخلود إلى النوم وتعريضه لضوء الشمس صباحاً، وتوفير جو من الهدوء والسّكِينة له خلال ساعات الليل.

علاجات بديلة:

إضافةً إلى العلاج الدوائي الذي يجب أن يحصل عليه المريض، يُمكن تقديم بعض العلاجات الطبيعية التي تساعد في مكافحة الـ«ألزهايمر» وعلاج فقدان الذاكرة، وبالتالي تحسين نوعي لأداء المريض. وذلك من خلال التعرّ ُف إلى العلاجات البديلة التي تساعد مريض «ألزهايمر» وهي كالتالي:

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

- القهوة تحمي من الخرَف: أُجريت دراسة في «جامعة فلوريدا» الأمريكية، بيّنت أنّ القهوة تحمي من الإصابة بمرض الـ«ألزهايمر». فالمواد المضادة للأكسدة الموجودة في القهوة تساعد على حماية خلايا الدماغ من التدهو. 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.

- «الجنكة بيلوبا» تحمي خلايا الدماغ: هذه النبتة الطبيعية تحتوي على مواد تساعد على حماية خلايا الدماغ من التّلف. هذه النبتة تُسهم في تنظيم وظائف الناقلات العصبية، وبالتالي تساعد على الحماية من بالإصابة بالـ«ألزهايمر». ويمكن الحصول على مُكمّلات غذائية تحتوي على هذه النبتة، أو يمكن تناولها بشكل طبيعي عبر غليها وشرب المشروب الخاص بها.

- الرياضة تجدد خلايا الذاكرة: تُعتبر الرياضة أفضل علاج وأنجعه لمريض الـ«ألزهايمر». فممارسة الرياضة تحفز من إنتاج خلايا جديدة في الدماغ، فيشكل بذلك حاجزاً وقائياً من المرض.

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

- الرجوع للصور القديمة يُخفّف من النسيان: إنّ مشاهدة مريض الـ«ألزهايمر» ألبومات صُور قديمة، تُساعده على حماية ذاكرته وخلايا دماغه من التلف.

نصائح تساعد على الوقاية من الـ«ألزهايمر»:

كما أنّه يمكن اتّباع بعض الخطوات اليومية التي تساعد على الوقاية من مرض الـ«ألزهايمر». وهذه الخطوات تتمثل في التالي:

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

- ممارسة لعبة السوديكو من حين إلى آخر، حيث إنّها تساعد على تشغيل مناطق مُخصّصة في الدماغ.

- الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والمقالي.

- تناول المكسرات النيئة كاللوز والجوز.

- إضافة الرُوزماري إلى مختلف أنواع المأكولات.

- تعلّم لعبة الشطرنج يحمي من الـ«ألزهايمر» أيضاً.

- إضافة زيت جوز الهند إلى مختلف أنواع المأكولات.

- الإكثار من تناول السمك.

- شرب كوب من شراب الجينسينغ يومياً قبل الخلود إلى النوم أو تناول مُكمّلات الجينسينغ من حين إلى آخر.

- التركيز على تناول العنب الأحمر.

- عدم استخدام الـ«لاب توب» لأكثر من ثلاث ساعات متواصلة.

- التقليل من التحدث على الهاتف المحمول.

- تناول ملعقة من الـ«حبّة السوداء» أو ما يُعرف بـ«حبّة البرَكة» يومياً.

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