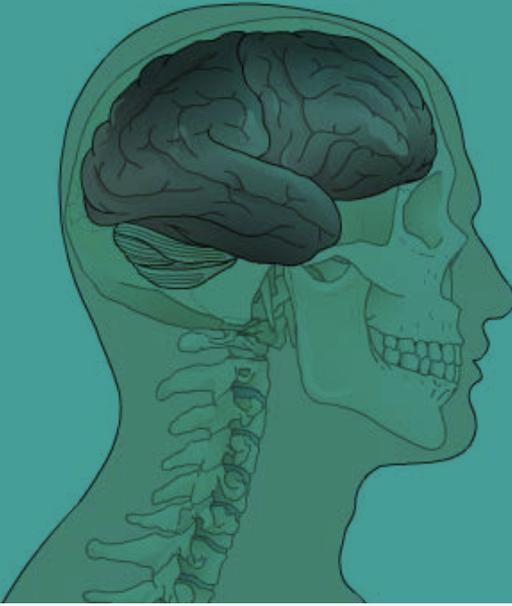


خرف الزهايمر



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare



خرف ألزهايمر

مقدمة

إن داء ألزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للخرف. ويصعب على مريض الخرف أن يفكر وأن يتفاعل مع الآخرين. ويصعب عليه حتى أداء الأنشطة اليومية البسيطة.

إن داء ألزهايمر يتلف بالتدريج نسيج الدماغ السليم. وحين لا يكون النسيج الدماغى سليماً فإن الذاكرة والقدرة الذهنية تنقصان. ولهذا يؤول الأمر بالمصابين بداء ألزهايمر إلى الخرف.

يعاني عشرات الملايين من المتقدمين بالعمر من داء ألزهايمر في العالم. ورغم عدم وجود دواء يشفي من داء ألزهايمر، إلا أن هناك علاجات تساعد على تحسين نوعية حياة المريض. إن العناية بمريض ألزهايمر تستلزم الصبر والتركيز على الأشياء التي لا يزال المريض يستطيع القيام بها والاستمتاع بها.

ويقدم هذا الملخص للناس المعلومات التي تساعد على فهم داء ألزهايمر بصورة أفضل، ومراحل الخرف، والتصرفات العامة لمريض الخرف، وإرشادات تساعد الناس على التعامل مع مرضى الخرف.

لمحة عامة عن الخرف

الخَرَف هو فقدان القدرة الذهنية بسبب تلف خلايا الدماغ. وهو ليس مرحلة عادية من مراحل الشيخوخة. يبدو مرضى الخَرَف عادة مشوّشين. ويصعب عليهم التفكير أحياناً. وهذا ما يؤثر على علاقاتهم في العمل وفي البيت.

أعراض الخَرَف هي تغيرات في الشخصية والسلوك والعواطف. وهي:

- فقدان الذاكرة، ولاسيما الذاكرة قصيرة المدى.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.
- ضبط النزوات.
- التفكير المجرد.
- العجز عن التكلم والتواصل بصورة جيدة.

ويعتبر داء ألزهايمر هو أكثر أنماط الخَرَف شيوعاً. ويتفاقم داء ألزهايمر عادة بصورة ثابتة وتدرجية. وتساء الأعراض مع الزمن، وتزداد معاناة المصاب بداء ألزهايمر من الإعاقة أكثر فأكثر.



يوجد مراحل محددة تساعد على تحديد النقطة التي وصل إليها المريض في سياق تفاقم مرضه. ورغم وجود هذه المراحل فمن غير الممكن التنبؤ بالأعراض التي ستظهر وبالوقت الذي يستغرقه تفاقم الخَرَف.

وتتفاوت المدة بين بدء ظهور الخرف وموت المصاب به بين بضعة أشهر وسنوات طويلة، إذ يبلغ متوسط ما يستغرقه المرض من مراحله الأولى حتى الموت هو ١٠ سنوات.

مراحل الخرف

عادة ما يتطور داء ألزهايمر عبر ٤ مراحل.

١ مرحلة النسيان

٢ مرحلة التشوش

٣ مرحلة الخَرْف المتنقل

٤ مرحلة النهاية



تستمر المرحلة الأولى من داء ألزهايمر عادة من سنتين إلى أربع سنوات. يصبح الشخص كثير النسيان ويبدأ بفقدان الأشياء. ويمكن في هذه المرحلة أن يعتمد المريض على بعض الوسائل التي تساعد على معالجة النسيان مثل قوائم التذكير وغيرها.

في المراحل الأولى من داء ألزهايمر، من الطبيعي أن يلقي الشخص المريض اللوم على ضغط العمل وعلى التوكل أو التعب. إن الإصابة بالاكْتئاب أمر شائع في هذه المرحلة.

في المرحلة الثانية من مرض ألزهايمر يصبح المريض مشوشاً. وتصبح ذاكرته أسوأ. ومع الوقت يصعب عليه أداء حتى الأنشطة اليومية البسيطة.

خلال مرحلة التشوش، قد يترك المريض عمله ويترك ممارسة نشاطاته الاجتماعية. فهو يدرك أنه اصبح ينسى أكثر من المعدل العادي.

بالتدريج يصبح مريض ألزهايمر مشوشاً. ويعاني من صعوبة في متابعة الأشياء، وذلك وفق التسلسل التالي:

١ الوقت.

٢ المكان.

٣ الشخص (من هو، من أنت).

٤ الأشياء (يفقد التعرف على الأشياء).

يمكن للمريض أن يوجه السؤال نفسه مراراً لأنه لا يستطيع تذكر الإجابة. ورغم أنه قد لا يستطيع تذكر أشياء حدثت منذ قليل فإنه يمكن أن يتذكر بعض الأشخاص.

قد يتذكر مريض ألزهايمر شيئاً اعتاد أن يعمله كثيراً فاصبح بالنسبة إليه عملاً تلقائياً. يمكن أن تظل المرأة المعتادة على الحياكة قادرة على أداء بعض أشكال الحياكة البسيطة. وقد يبقى الميكانيكي قادراً على القيام بالإصلاحات البسيطة، مثل تغيير زيت السيارة.

يكون فقد الذاكرة عند مرضى ألزهايمر تدريجياً بحيث أنهم غالباً ما يجدون سبباً للتغطية على هذه المشكلة وإخفائها. فلتجنب الحرج، يحضر هؤلاء المرضى إجابات جاهزة يستخدمونها حين لا يعرفون ما يقولون. قد يميلون إلى السخرية أو الظرافة إذا لم يعرفوا الإجابة على سؤال يوجه إليهم. فقد يمزح أحدهم قائلاً إن عمره ٢٩ سنة حين يسأله الناس عن عمره.



في نهاية مرحلة التشوش، يصعب على المريض أن يقوم بالأشياء التي يفترض أن يقوم بها بنفسه. وكثيراً ما تختلط عليه الأمور؛ ويمكن أن يتوه عن بيته حتى لو كان قريباً منه. ويصعب عليه التعامل مع الضغوط و حالات الشدة النفسية التي تصيبه.

من الضروري أحياناً أن يتواجد داخل البيت مساعد لمريض داء ألزهايمر في نهاية مرحلة التشوش.

المرحلة الثالثة من داء ألزهايمر تدعى الحَرْف المتنقل. خلال هذه المرحلة، يفقد المريض القدرة على أداء بعض الوظائف.



خلال مرحلة الحَرْف المتنقل، يفقد الشخص الوظائف التالية، بهذا الترتيب:

الاستحمام أو استخدام حوض الاستحمام.

١ تنسيق الملابس.

٢ ارتداء الملابس.

٣ المشي.

٤ استخدام المراض.

٥ القراءة والكتابة.



يبدو كما لو أن المريض ينسحب من المحيط ويركز اهتمامه على ذاته. يختفي الاكتئاب لأن الشخص يصبح أقل إدراكاً لمشاكل الذاكرة التي يعانيها.

في النهاية، لا يفهم مريض داء ألزهايمر ما يقال له ولا يستطيع الرد.

وبما أن الشخص في مرحلة الخَرَف المتنقل لا يستطيع تذكر المعلومات أو التجارب الماضية، فإنه يصبح عاجزاً عن اتخاذ القرارات. ويصعب عليه التعرف على أفراد الأسرة أو حتى على نفسه في المرأة.

في هذه المرحلة، غالباً ما يكون لدى المريض معتقدات خاطئة، تسمى ضلالت، وهي تؤثر على سلوكه. مثلاً، يمكن أن يخلق فكرة أن أحد أصدقائه قادم لتناول العشاء معه فيقوم بإعداد المائدة. ورغم أن الصديق لا يأتي، فإن المريض يعتقد صادقاً أنه لم يكن يتوهم.

يصبح من الصعب على المريض أن يتعامل مع الشدة النفسية. فقد يصبح عصبياً أو قلقاً ويجادل كثيراً دون سبب واضح. إن المريض في المرحلة الثالثة من داء ألزهايمر يمكن أن يترنح أو حتى يمكن أن يتوه. وعادة ما يصاب بالإحباط بسهولة وقد يصرخ بكلمة أو بعقارة بشكل متكرر.

لكي يفهم الإنسان إلى أي حد يصبح العالم مخيفاً بالنسبة لمريض ألزهايمر، يمكنه أن يفكر كيف يمكن أن يبدو العالم له إذا كان ينسى ما حدث منذ دقيقة واحدة. إن كل شيء يحدث بالنسبة له يبدو كأنه يحدث للمرة الأولى.



في المرحلة الرابعة أو المرحلة النهائية من داء ألزهايمر، يصبح الشخص عاجزاً عن المشي أو عن فعل أي شيء تقريباً. ينسى المريض كيف يأكل أو يبلع أو يمضغ ويبدأ بفقدان الوزن ويصبح معرضاً للمشاكل الصحية الناجمة عن انعدام الحركة. تستمر المرحلة النهائية عادة من سنة إلى سنتين. ومن الشائع عند مرضى داء ألزهايمر في المرحلة النهائية أن يلوثوا ملابسهم. كما يمكن أن تحدث لديهم نوبات اختلاج و تشنجات.

أعراض داء ألزهايمر

حين يسبب داء ألزهايمر للشخص فقدان قدرات معينة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور مشاكل سلوكية. إن فقدان الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وضبط النزوات واللغة والتفكير المجرد يمكن أن تجعل المريض يقدم على أشياء غريبة تثير الصدمة لدى الآخرين.

من التصرفات التي يصعب فهمها ومداراتها:



- فقد الذاكرة الذي يخفيه المريض أو يغطي عليه.
- التجول على غير هدى.
- اضطرابات النوم.
- إضاعة الأشياء وإخفاؤها.
- تصرفات جنسية غير لائقة.

ومن التصرفات الأخرى لمرضى داء ألزهايمر:

- تكرار الأسئلة أو الأفعال.
- الارتباط العاطفي بمكان معين والدفاع عنه.
- الهلوسة.
- الضلالات.
- الأوهام.

من التصرفات الأكثر شيوعاً عند مرضى ألزهايمر:

- الهياج.
- العدوانية.



- التشوش.
- الخوف.
- المشي أثناء النوم.
- السلوك الصاخب.
- التجول على غير هدى.
- الانسحاب المفاجئ من الأنشطة.
- متلازمة الغروب.

يقدم مريض ألزهايمر أحياناً على تصرفات مبالغ فيها. وهي ردود فعل مبالغ فيها تجاه حالات عادية. فمثلاً، يمكن أن تنشأ لديه ردات الفعل هذه عند الاستحمام أو ارتداء الملابس أو عندما يوجه إليه سؤال. يمكن للمريض أن يبكي أو يخجل أو يغضب أو يصبح عنيداً. ولا يوجد تناسب بين الحالة وبين استجابة المريض لها.

تدبير أعراض ألزهايمر

لعل أفضل طريقة للتعامل مع ردود الأفعال المبالغ فيها هي تفادي ما يسبب ظهورها. وعلى من يهتم بأمر المصاب تغيير ما قد يثير المريض قبل أن يشتد رد فعله.

كل الأشياء التالية يمكن أن تزيد الشدة النفسية على الشخص المريض بداء ألزهايمر:

- التعب.
- تغيير محيط المريض أو نمط حياته المعتاد أو الشخص الذي يعتني به.
- الأشياء الكثيرة التي تجري في وقت واحد.
- محاولة المريض أداء مهام لم يعد قادراً على أدائها بسبب الإعاقة الجسدية أو الذهنية (عوامل مسببة للتوتر الجسدي).

لا يستطيع مريض ألزهايمر أن يتعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد. فإذا كان الأشخاص الأصحاء قادرين على التركيز في الأمور التي يعملون بها ويتجاهلون أشياء أخرى تحدث في الوقت نفسه قد تشتت انتباههم، فإن مريض ألزهايمر لا يستطيع ذلك.

يكون التوتر النفسي لدى مريض ألزهايمر أخف إذا لم يتعرض إلى:

- الكافيين.
- التلفزيون أو الراديو.
- الملل.
- الضجة الزائدة.
- كثرة الناس في وقت واحد.
- الغرف الواسعة.

ومن النصائح التي تساعد الإنسان عند زيارة شخص عزيز عليه مصاب بمرض ألزهايمر:

• التزام الهدوء والتجاوب مع المريض.

• عدم محاولة المناقشة.

• عدم الطلب من المريض أن "يشد عزيمته" أو أن يحاول بشكل أكبر.

• عدم محاولة تعليم المريض عادات جديدة.

• عدم محاولة إجبار المريض على القيام بأشياء لم يعد قادراً على القيام بها.



من المهم أيضاً أن لا يعامل الإنسان مريض ألزهايمر كما لو كان طفلاً، فهو شخص بالغ ويستحق الاحترام مثل أي شخص آخر.

ومن المستحسن دائماً أن يتقبل الإنسان وضع الشخص المريض بصرف النظر عن تصرفاته وعمّا يفعله. ويمكن للإنسان أن يثبت ذلك بالطرق التالية:



- التواصل مع المريض بصورة فردية.
- استخدم اللمس لتطمين المريض.
- تجنب القول للمريض «أنت مخطئ».
- تجنب مجابهة المريض بل الاكتفاء بتشتيت انتباهه عن الموضوع.

من أهم طرق إظهار الاحترام للشخص المريض بدء ألزهايمر هي طريقة التحدّث معه. فليس من المفيد التساؤل عن: «ما أهمية الأمر؟»

إرشادات للتواصل مع مريض ألزهايمر

يناقش هذا القسم بعض الإرشادات من أجل التواصل مع مريض ألزهايمر. ينبغي استخدام كلمات بسيطة، وعدم استخدام كلمات طويلة أو معقدة. استخدام جمل بسيطة فيها اسم واحد وفعل واحد وتجنب الجمل المركبة. البدء بالمحادثة، ولا سيما في الليل، بمناداة المريض باسمه وتعريف المتحدث لنفسه. يمكن الاستفادة من النصائح التالية لجعل الحديث إلى المريض بدء ألزهايمر بسيطاً:

- عدم استخدام عبارات صعبة.
- لفظ كل كلمة بوضوح.
- التكلم ببطء.

وينبغي على من يهتم بأمر مريض بدء ألزهايمر أن لا يتكلم بصوت مرتفع إلّا إذا كان المريض يعاني من ضعف في السمع.



وينبغي عليه أن لا يرفع صوته إذا لم يرد المريض. وينبغي على من يهتم بأمر مريض بدء ألزهايمر أن ينتظر الإجابة إذا وجه سؤالاً إليه. وأن يعطي المريض فرصة للتفكير وإعطاء الجواب وأن يكون صبوراً. وعليه أن لا يفترض أن تأخر المريض عن الإجابة يعني أنه لم يفهم. وينبغي على من يهتم

بأمر المريض بدء ألزهايمر أن يسأل المريض سؤالاً واحداً كل مرة. فقد يصاب المريض بالمشوش إذا سئل عن عدة أشياء في المرة الواحدة.

وينبغي على من يهتم بأمر المريض بدء ألزهايمر إذا أراد أن يكرر السؤال على مسمع المريض أن يكرره كما في المرة الأولى تماماً. فمن الأفضل عند مخاطبة مريض ألزهايمر أن يكرر المسائل صيغة السؤال كما كانت، وذلك يختلف عن مخاطبة الأشخاص الآخرين، الذين يكون من المفيد معهم إعادة صياغة السؤال.

وينبغي على من يهتم بأمر المريض بدء ألزهايمر أن يستخدم العبارات المرحبة حيثما أمكن. وينبغي أن لا يتردد في وضع نفسه موضع النكتة، فيضحك على نفسه، ويتجنب السخرية من المريض.

يمكن أن تكون حركات من يهتم بأمر المريض بدء ألزهايمر أهم من كلامه عند التعامل مع شخص أصابه الخرف، وعليه أن يفترض أن المريض يستطيع رؤية حركاته دائماً عندما يكون معه في غرفة واحدة. وينبغي على من يهتم بأمر المريض بدء ألزهايمر أن يحاول أن يجعل حركاته معبرة عن كل ما يقوله بصوته، فعليه أن يستخدم الإشارات، وأن يمثل، وأن يستخدم يديه وجسده لإيصال المعنى.

من النصائح المحددة غير الصوتية التي ينبغي على من يهتم بأمر المريض بدء ألزهايمر أن يتقيد بها:

- الوقوف منتصباً أمام المريض، والتأكد من أن المريض يرى من يهتم به، وأنه يحظى باهتمامه.
- المحافظة على التواصل بالعينين، بلفت نظر المريض بدء ألزهايمر بحيث يرى تعابير وجه من يحدثه ويلاحظ إشاراته.
- التحرك ببطء، وعدم تخويف المريض بالمفاجآت، مع تذكر أن من الممكن أن يقوم المريض بدء ألزهايمر برد فعل مبالغ فيه في أي وقت.
- عدم محاولة إيقاف المريض بدء ألزهايمر إذا ابتعد عن محدثه أثناء الحديث معه، ومسارته والتحرك معه بدلاً من ذلك.
- استخدام المتحدث مع المريض بدء ألزهايمر تعابير الوجه المبالغ فيها للتشديد على الرسالة التي يحاول تبليغها له، ولدسيما إذا كان المريض ضعيف النظر والسمع.



لا يوجد علاج يشفي داء ألزهايمر. ولكن يمكن التعامل معه. وهناك سبل كثيرة تساعد المريض على أن يكون في أفضل وضع ممكن، ومنها:

- تطوير القدرات التي لا زال المريض يملكها.
- تجنب حالات الشدة النفسية التي لا ضرورة لها.
- معالجة المرض أو مضاعفاته الأخرى.
- تثقيف وإرشاد بقية أفراد الأسرة.

معالجة داء ألزهايمر



لا يتوفر علاج يوقف داء ألزهايمر. لكن هناك أدوية قد تساعد بعض المرضى في المراحل الأولى أو المتوسطة من داء ألزهايمر في الوقاية لوقت محدود من تفاقم بعض الأعراض، مثل: تاكرين، ودونيبيل، وريفاستيغمين، أو غالنتامين.

وقد تمت الموافقة على استخدام الميمانتين لمعالجة داء ألزهايمر المتوسط والشديد، رغم أن نتائجه محدودة أيضاً.

وهناك أيضاً بعض الأدوية التي قد تساعد على ضبط الأعراض السلوكية مثل الأرق والهياج والحيرة والقلق والاكتئاب.

ويغلب أن تحقق معالجة هذه الأعراض بعض الراحة للمريض وتسهل مهمة من يقومون برعايته.

الخلاصة

إن داء ألزهايمر من أكثر أسباب الخرف انتشاراً. من الصعب على مريض الخرف أن يفكر وأن يتفاعل مع الآخرين. ويصعب عليه حتى القيام بالنشاطات اليومية البسيطة.

يصاب عشرات الملايين من المتقدمين بالعمر بداء الزهايمر في العالم. إن داء ألزهايمر يقتل النسيج الدماغي السليم بشكل تدريجي. وحين يتأذى النسيج الدماغي تتراجع الذاكرة والقدرة العقلية. ولهذا فإن داء ألزهايمر يؤدي عادة إلى الخرف.

لا يوجد علاج يشفي من داء ألزهايمر. ولكن يمكن التعامل معه. وهناك طرق عديدة تساعد المريض على أن يكون في أفضل حالة ممكنة.

بالصبر والتركيز والكثير من الحب، يمكن للإنسان أن يساعد شخصاً عزيزاً على قلبه أصيب بداء ألزهايمر، وأن يجعله يستمتع بالحياة إلى أكبر حد ممكن. إنه في هذه الحالة يحتاج إلى المساعدة أكثر من أي وقت مضى.