التقدم في السن بريء من تهمة الزهايمر

الزهايمر هو نوع من فقدان الذاكرة يُضعف القدرات الفكرية والإجتماعية للمريض بشكل حاد، ويحول دون قيامه بمهامه اليومية العادية بشكل طبيعي. يحدث هذا لأن مرض الزهايمر يقتل أنسجة الدماغ السليمة فتموت ولا تتجدد، ما يسبب تراجعاً حاداً في وظائف الذاكرة، ووظائف فكرية أخرى. ليس مرض الزهايمر، أو داء الخرف، من أعراض التقدّم في السن، لكن إحتمال الإصابة به يزيد مع التقدم في السن. وتفيد الأرقام بأن 5 في المئة من الأشخاص الذين يبلغون بين 65 و74 سنة في الولايات المتحدة مثلاً مصابون به، بينما نصف الأشخاص الذين يبلغون من العمر 85 سنة مصابون به. - أعراض: تكون بداية مرض الزهايمر بفقدان بسيط للذاكرة وضعف في التركيز، لكن هذا يؤدي إلى إختلالات ذهنية تدمر قدرة المريض على التذكر، أو التفكير بشكل منطقي أو التعلم أو التخيل. · فقدان الذاكرة: النسيان أمر طبيعي يحصل مع أيٍّ منّا يومياً، كأن ينسى المرء أين وضع مفاتيح سيارته، أو أن ينسى موعداً مع شخص ما، أو ينسى أسماء أشخاص لا يقابلهم كثيراً، لكن مشاكل الذاكرة التي يواجهها مرضى الزهايمر أكبر من هذا، وتزداد سوءاً مع مرور الوقت. فالأشخاص المصابون

يمكن أن يقعوا في التكرار، كأن يقوموا بالشيء نفسه مرّتين، وغالباً ما ينسون المواعيد والحوارات، وينسون أين وضعوا الأشياء، أو يضعونها في غير أماكنها المنطقية، وقد ينسون أسماء أفراد عائلتهم والأغراض التي يستعملونها يومياً. · الأرقام والكلمات: قد يواجه مرضى الزهايمر مشكلة في التعامل مع الأرقام، ومع دفتر الشيكات، كما يمكن أن يصلوا إلى مرحلة يواجهون فيها صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة، أو متابعة نقاش ما، وقد ينتهي الأمر بأن يجدوا صعوبة في القراءة والكتابة. · فقدان الإحساس بالزمان والمكان: غالباً ما يفقد مرضى الزهايمر إحساسهم بالوقت والتواريخ، بل قد يجدون أنفسهم تائهين في أماكن، هم معتادون على الوجود فيها. · عدم القدرة على إتّخاذ القرارات: يفقد مريض الزهايمر القدرة على حل مشاكل يومية بسيطة، فلا يعرف مثلاً ماذا يفعل إن رأى الطعام يحترق داخل الفرن، ويصبح إتّخاذ القرار لديه صعباً مع مرور الوقت، بل مستحيلاً. من جهة أخرى، يصبح من الصعب إنجاز أي عمل يتطلب تخطيطاً، أو إصدار حكم على موقف أو شخص. · صعوبة في أداء الواجبات العائلية: مع وصول المرض إلى مرحلة متقدمة تصبح الوظائف المنزلية الروتينية مثل الطبخ صعبة جدّاً، فقد ينسى المريض حتى كيف يوقد الغاز، أو كيف يحضّر طبقه المفضل. · تغيّر في الشخصية: قد يعرف الأشخاص المصابون بالزهايمر أعراضاً عدة، تنعكس على شخصية الشخص نفسه، مثل تقلبات المزاج وإنعدام الثقة بالآخرين، والعناد والإنعزال عن المجتمع، والإكتئاب والقلق والميل إلى العنف. - أسباب: ليس هناك سبب واضح للإصابة بمرض الزهايمر، لكن العلماء يعتقدون أنّ السبب هو مزيج من الأسباب الوراثية والعوامل البيئية، ونمط عيش الشخص. وعلى الرغم من أنّ السبب غير واضح إلا أن تأثير الزهايمر في الدماغ واضح، فهو يؤثّر في أنسجته ويقتل خلاياه. - العلاج والأدوية: لا يوجد في الوقت الحالي أي علاج للمصاب بالزهايمر، مع أنّ الأطباء قد يصفون للمريض أحياناً بعض العقاقير التي تحسّن قليلاً من أعراض المرض، مثل الأرق والقلق والهيجان والإكتئاب، وحتى هذه الأدوية تكون لها أعراض جانبية مثل الإسهال والغثيان والدوار. - نمط العيش: إذا كان مريض الزهايمر يتّبع نمط عيش صحياً وسليماً، فإن ذلك يمكن أن يمنع أن يؤخر بلوغ المريض مراحل التدهور. وهناك أربعة عناصر أساسية يقوم عليها نمط العيش الصحي، أوّلها النظام الغذائي، حيث بدا أن اتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على وزن مثالي، يقللان من خطر الإصابة بالزهايمر. لهذا يمكن أن يقترح الطبيب على المصاب بالزهايمر مجموعة من التدابير التي تتعلق بنمط العيش منها: - تناول الكثير من الفواكه والخضار. - تناول الأسماك والدواجن بدل اللحوم الحمراء. - تناول الخبز كامل الحبوب ومشتقاتها. - إستعمال زيت الزيتون في الطبخ بدل أيّ دهون أخرى مشبعة. ثانياً: الرياضة والنشاط البدني، فقد لاحظ

العلماء أن ظهور الزهايمر يتأخر أو يقل لدى الأشخاص الذين اعتادوا بذل نشاط بدني كبير ومنتظم. ثالثاً: النشاط الذهني، حيث يمكن للإنسان الذي ينشّط ذهنه دائماً أن يؤخر ظهور المرض لديه. رابعاً: حمل مفكرة، ليس فقط لكي يسجل فيها الشخص الأحداث المقبلة، بل أيضاً لكي يكتب فيها الأشياء التي تحدث والأشياء التي يريد إنجازها يوماً بيوم، بحيث كلما انتهى من إنجاز عمل ما، يشطبه من اللائحة. إذا تمكن الفرد من أن يجعل من هذا الأمر روتيناً يومياً، فإنّه سيكون أكثر إستعداداً للحفاظ على تلك العادات إذا ساء المرض.

- الوقاية: في الوقت الحالي لا توجد أي طريقة مؤكدة لمنع الإصابة بالزهايمر، لكن يمكن لكل شخص أن يقلل من إحتمال إصابته بالمرض، بتجنب كل الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى مرض القلب. ذلك أنّ الكثير من العوامل التي تزيد من إحتمال الإصابة بأمراض القلب، هي ذاتها التي تزيد من إحتمال الإصابة بالزهايمر. علماً بأن أقوى هذه العوامل، هو إرتفاع مستويات ضغط الدم والكوليسترول وغلوكوز الدم. إضافة إلى ذلك، فإن بقاء المرء نشيطاً بدنياً وذهنياً يقلل من إحتمال الإصابة بالزهايمر أيضاً.