

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Radio & Television
DATE:	3-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	10,000
TITLE :	400,000 patients in Egypt and the number is rising – With Alzheimer's disease people are like blank pages!
PAGE:	80,81
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Enas Morshed

PRESS CLIPPING SHEET

400 ألف مصاب به في مصر والعدد في تزايد مع الزهايمر.. الناس ورقة بيضاء!

كيف يمكن للإنسان أن يعيش بلا ذاكرة. وبلا ذكريات، كورقة بيضاء، ينسى ابنه الذي رباه، بيته الذي عاش فيه، ينسى حتى أنه جائع، أو أنه يريد دخول الحمام، فتكون النتيجة في الغالب، مزعجة لمن حوله.

وفي مصر وطبقا لبعض التقديرات، هناك 400 ألف مريض بالزهايمر، ذلك الشيخ المجهول الذي ستجده بقوة في دار المسنين، وفي بيوت كثيرة تنن منه، في ظل غياب حكومي بالعلاج أو حتى بتقديم يد العون لكيفية التعامل مع هذا المرض.

■ إيتاس مرشد

النادر جدا أن يصاب به الشباب أو من هم أقل من خمسين سنة، ويجب ألا نخلط بين الزهايمر والنسيان العادي الذي يصيب الناس بسبب ضغوط الحياة، فالنسيان نعمة من نعم الله لكن عندما يزيد بصورة واضحة وفي وقت سريع، ونجد أن الشخص بدأ ينسى أمورا كثيرة ومهمة كان ينسى مكان بيته ويصعب عليه الوصول إلى غرف منزله.. وحتى نفترق بين النسيان العادي والزهايمر، فهناك أعراض كثيرة إذا لاحظناها على شخص نتوجه به على الفور للطبيب منها: عندما ينسى أولاده أو المكان الذي يتواجد فيه وأيضا ينسى ماذا كان يعمل.

الوحدة القاتلة

ومن الأمور التي قد يكون لها دور في إصابة الشخص بالزهايمر هي الوحدة، فالشخص الذي يعاني من الوحدة تظهر لديه أعراض الإصابة بالزهايمر عن الشخص الاجتماعي، ويختلف الزهايمر عن فقدان الذاكرة فقد تسبب الصدمات العصبية نوعا من فقدان الذاكرة يمكن أن يحدث بسبب الحوادث أو الأمراض النفسية، ومرضى الزهايمر لا يؤثر على الأعضاء الحيوية بالجسم لكن إذا صاحبه وجود أمراض أخرى لدى المصاب فيجب أن يتم علاجها بشكل سليم حتى لا تتدهور حالته، وتلعب ممارسة الرياضة دورا مهما في تأخير ظهور الزهايمر لدى الشخص، كذلك الاهتمام بالتوازن في الطعام وأن يشمل طعامه كل العناصر الغذائية.

مرضى الزهايمر في تزايد

أما أميرة البقري استشاري رعاية مرضى الزهايمر ومدرس بمعهد التمريض بقصر العيني فتقول: عملت في مجال التمريض منذ خمسة عشر عاماً إلا أنني في السبعة أعوام الأخيرة تخصصت في تمريض المسنين، وللأسف أعداد مرضى الزهايمر في مصر في تزايد وهذا ما تلمسه في دور المسنين، وتوجد لدى الناس أفكار كثيرة مغلوطة عن المرض ولا توجد توعية كافية به، والمختصات التي تتفقه وزارة الصحة على المرضى ضعيفة جدا كما أن هناك فجوة كبيرة بين التعليم الطبي وما نراه على الواقع فمشاكل المسنين أكبر مما ندرسه في الكليات.

■ الزهايمر مرض اكتشفه العالم الألماني **لويس زهايمر** ١٩٠٦ وسمى على اسمه وخصص له يوما عالميا يحتفل به كل عام في العادي والعشرين من سبتمبر، آخر الدراسات المنشورة عالميا ذكرت أنه متوقع ارتفاع نسبة المرضى عام ٢٠٥٠ إلى ٧٥٪ من سكان الدول النامية والعالم الثالث ومن بينها مصر، وهناك إحصائية تذكر أن عدد مرضى الزهايمر في مصر وصل إلى أربعمائة ألف مصاب والعدد في تزايد.

ضعف في الدورة الدموية

وعن هذا المرض يقول الدكتور **إبراهيم جميل** أستاذ ورئيس قسم جراحة المخ بكلية الطب جامعة الأزهر: هو نوع من أنواع الضعف في الدورة الدموية بالمخ ويحدث على فترات طويلة، والأكثر عرضة للإصابة به الأشخاص المصابون بأمراض الضغط والسكر لأن هذه الأمراض تؤدي إلى نقص كمية الأكسجين الذي يغذي خلايا المخ فيحدث ضعف للدورة الدموية به ويضيف: الرجال أكثر إصابة بالزهايمر من النساء ويبدأ المرض في الظهور لدى الأشخاص ممن تعدوا الخمسين من عمرهم لكن من

العزلة الاجتماعية.. من أسبابه

PRESS CLIPPING SHEET



الرياضة والجزر وجنين القمح والخبز الأسمر والبصل.. عوامل تؤخر ظهور المرض

مع والديه إذا كررا الحوار أو تسببا بعض الأشياء وقد يصل الأمر لإهانتهم بسبب التبول أو التبرز إلا إرادى رغم أن المريض يكون مندهشا لكيفية حدوث ذلك له، وللأسف بعض دور المستنير سواء خاصة أو حكومية يعمل فيها أشخاص ليست لديهم حتى المعلومات الأساسية عن مريض الزهايمر وأتمنى من وزارة الشؤون الاجتماعية تبني مشروع قومي يعمل كورسات ودورات تدريبية لهؤلاء الأشخاص.

مرض خطير

ويعلق **أحمد دياب** استشاري التغذية والسمنة عن الأمر بقوله: مرض الزهايمر أو فقدان الذاكرة من الأمراض الخطيرة التي تسبب الكثير من الآلام لكل من الشخص المصاب والمحيطين به سواء أقارب أو أصدقاء، والسبب الرئيسي لحدوث مرض الزهايمر هو ترسب بعض أنواع البروتينات على خلايا المخ المسئولة عن الذاكرة مما يؤدي إلى موت هذه الخلايا وبالتالي حدوث تدهور تدريجي في الذاكرة، ويمر مريض الزهايمر بثلاث مراحل رئيسية: المرحلة الأولى وتكون أعراضها فقدان الذاكرة للأحداث القديمة مع حدوث ببطء في الحياة العادية اليومية، المرحلة الثانية وهي المرحلة التي تكون مصحوبة برعشة وهتزاز بالإضافة إلى فقدان الذاكرة للأحداث القريبة وتكون مصحوبة بشعور شديد بالاكواب، المرحلة الثالثة وهي المرحلة المتأخرة والتي يحدث بها فقدان القدرة على الحركة وتنتهي بالوفاة، وتلعب التغذية دورا مهما في التقليل من أعراض مرض الزهايمر. وهناك مجموعة من المأكولات يجب الحرس عليها لأنها تعمل على تغذية المخ وتحسين كفاءة الذاكرة، وهذه المأكولات هي: الجزر والذي يلعب دورا مهما في تشييع عملية التمثيل الغذائي للمخ وتحسين الذاكرة، الكولين وهو أحد مشتقات فيتامين «ب» المسئول عن نقل وتبادل المعلومات داخل خلايا المخ ويوجد في جنين القمح والخبز الأسمر كذلك البصل الذي يساعد على تحسين الدورة الدموية للمخ ويساعد على تخليصه من المواد الضارة.

به فتقول: مريض الزهايمر لا يعرف أبناءه ويكفي في منزله ويطلب من المحيطين منه أن يعيدوه إلى بيته، وهناك مريض آخر يخرج مثلا بالبيجامة في الشارع وقد يعتقد الناس في الشارع أنه مجنون لكن علينا أن نضع أنفسنا مكانه وننتبه جيدا لأن هناك مفقودين منهم عددهم ملحوظ.

المراحل الأولى من المرض

وأضافت: المراحل الأولى من مرض الزهايمر يكون المريض مدركا أنه أصيب بالمرض لكن في مصر الناس لا تدرك هذه المرحلة فيترك المريض حتى يصل للمراحل المتدهورة من المرض، أما في أوروبا هالشخص يدرك أن قدراته العقلية بدأت تقل ويعلم جيدا ثم يقرر أي دار يمكن أن يعيش فيها بعد مرضه عندما يكون وصل للمرحلتين الثانية والثالثة ولا يعرف أن يتخذ قرارا، في مصر المريض يرفض الخروج من دار المستنير لأنه لا يعرف كيف يتعامل مع الناس فالحال عند أسرته وضعه في دار مستنير وللأسف من يتخذ القرار لم يضع نفسه مكانه وهذا ما سمعته من أحد الأطباء الذي قال لي: إنه سافر إلى دول العالم كلها وألحق أبناءه بأفضل الكليات ويستنكر قيام أبنائه بإيداعه في دار للمستنير لأنه من الصعب خضوعه لنظام مؤسسة بعد أن كان حرا ويتخذ قراراته بنفسه.

علاج مريض الزهايمر

وحول إمكانية علاج مريض الزهايمر قالت د. أميرة: هو مرض تقدمي يبدأ بأعراض بسيطة حتى يقضى على الدماغ ومن يصاب بالزهايمر يتوفى به ويصاب به الفتي والفقير، إلا أن هناك نشاطات يمكن أن يفعلها مريض الزهايمر وتجعله سعيدا مثل أن يحكي أشياء يتذكرها هو ومشاهدة الفيومات الصور الخاصة به حتى وإن لم يتذكر بعض الأشخاص لكنه بالطبع سيكون سعيدا عندما يرى في الألبوم صور أشخاص مازال يتذكرهم وهذا ما يسمى باستعادة الذكريات، وتختتم أميرة البقري كلامها بقولها: يجب على أسرة مريض الزهايمر أن تعلموا كيفية التعامل معهم هالبعض يدرك والبعض الآخر لا يعرف ويتعامل بمنتهى البشاعة

وعن مؤشرات ظهور المرض أضافت: هناك علامات تحذيرية أولية تخبرنا بأن هذا الشخص مصاب بزهيمر، العلامة الأولى هي تدهور الذاكرة بشكل عميق الحياة اليومية، العلامة الثانية أن الشخص المصاب بالزهايمر يضع الأشياء في غير أماكنها كأن يضع اللبن في الفرن والطعام في الدولاب والملابس في الشالاج، العلامة الثالثة تظهر في المعاملات النقدية فتكون صعبة عليه جدا فقد يشتري شيئا بخمسة عشر جنيهها ونجده يخرج جنيهها ونصف الجنيه من جيبه.

والعلامة الرابعة هي تغير المزاج بشكل مفاجئ وسريع أو يمكن أن يتوه في الأماكن المألوفة له حتى منزله الذي يعيش فيه منذ أربعين سنة مثلا وكذلك قد لا يميز الأشخاص المألوفين له، أمر آخر له دلالة مهمة وهي المرايا والتي تحرص على تغطيتها في دور المستنير حيث يستغرب مريض الزهايمر عندما يرى صورته في المرآة ويستطيع أن يتعرف على نفسه فهو يصنع صورة لنفسه في مخه وهو صغير وهي صورته القديمة، وعندما ذهبا لدور مستنير وأخبرناهم بهذا الأمر اكتشفنا أن من يعملون مع المستنير منذ عشرين أو ثلاثين عاما قالوا لم تكن نعرف هذه المعلومة.

تدهور اللغة

من العلامات الأخرى تدهور اللغة وهي من العلامات الواضحة فمريض المريض يتعلم ولا يستطيع تكوين جملة وهذا الأمر يسبب له عصبية شديدة فلا يستطيع التعبير عما يريد فقد يشعر بالعطش ولا يستطيع أن يعبر. **وفيلم عادل إمام** «زهيمر» تناول هذا الموضوع بشكل كوميدى قد يكون العمل بعيدا عن الحقيقة إلا أن المثال الأوضح والأصدق لمريض الزهايمر في الفيلم هو المشهد الذي آده الفنان سعيد صالح الذي قام بدور مريض زهايمر وهو يتبول على نفسه وهو غير مدرك لما يحدث له فهذا المشهد رغم صعوبة هو مشهد مؤلم إلا أنه يميز عن حال مريض الزهايمر. **وتلقت الدكتورة أميرة** النظر إلى التصرفات التي يقوم بها مريض الزهايمر ولا يعرف تفسيرها المحيطون