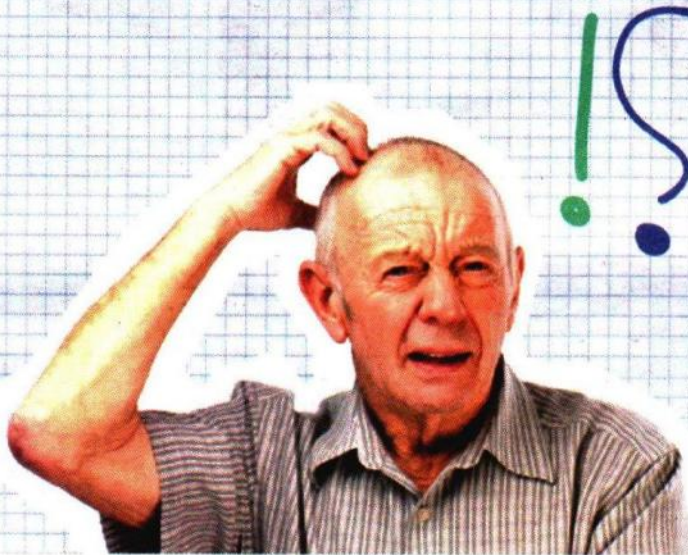


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	10-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Alzheimer's Disease: Writing on water and sailing with no destination
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الأنزهايمر

النقش على الماء والإبحار بلا هدف



الأنزهايمر.. تلك المجموعة من الأعراض التي تصف بأهم ما ميز الله به الإنسان عن بقية مخلوقاته: العقل.
المرض الذي يتسلل إلى عقل الإنسان في تمام نضجه وسنوات حكمته ليهدم حصيلة من الذكريات، يحو الذكرة ويغير الذاكرة ويغير الفوضى في كل ما اكتسب من معارف ويعيث بكل تفاصيل مشواره فلا يبقى أمرا على حاله ليرتك الإنسان في نهاية الأمر عاريا تماما عن حياته وحيدا هائما على وجهه في عالم آخر باهت الألوان مبهم الوقائع مختلط الرؤى. عالم تنحسر فيه المعرفة ويؤوه العقل فإذا حاول أن يستعيد بعضا مما فقد جات محاولاته كالنقش على الماء أو الإبحار بلا هدف.
خرف الشيخوخة: هل هناك وصف أكثر قسوة لمرحلة من العمر ينتمي الإنسان أن يصل إليها في سلام لنعم فيها بحكمة اكتسبها على مر الأيام من ذلك الوصف الذي من الإنسان حقه الشرعي في أن يمضي موفور الكرامة؟
الأنزهايمر مرض يتسلل ببطء على مر أعوام كثيرة إلى خلايا المخ فيفقد القدرة على إنجاز مهامها وأداء وظائفها خاصة لمن يقفون على أعتاب الستين أو من تجاوزوها. الأنزهايمر ذاته لا يتسبب في وفاة الإنسان إنما يهدد لحدوثها بما قد يتبع عنه من مشكلات مثل حوادث السقوط المتكررة وإصابات العظام الجسيمة والالتهاب الرئوي وعدوى المجاري البولية. الخطير في الأمر أنه رغم ازدياد حالات الإصابة بالأنزهايمر إلا أنه حتى الآن لم يحقق العلم نجاحا قاطعا في علاجه. على سبيل المثال من المنتظر أن يصل عدد المصابين في الولايات المتحدة إلى ما بين ١١ - ١٦ مليون مريض عام ٢٠٥٠ بينما يوجد مريض من ثلاثة أشخاص بين من تعدت أعمارهم الثلاثين.

أعراض الأنزهايمر

نسيان بعض الأسماء لشخصيات نعرفها جيدا لبرهة أو أفلام طالما أعجبنا أو حتى عنوان مقال قرأته هذا الصباح كلها أشياء قد تعكس إجهادا ذهنيا أو درجة بسيطة من الشاعرة الاكتئابية. لكنها لا يجب أن تثير الخوف في قلبك خشية أن تكون في مرمى الهدف. تشخيص الأنزهايمر يعتمد على مجموعة اختبارات نفسية وذهنية وعقلية يمكن للطبيب المتخصص أن يحكم منها على إمكانية الإصابة بالمرض أو درجة الإصابة به إذا ما بدأ بالفعل. الأنزهايمر غالبا ما يتضح في ثلاث مراحل متتالية متداخلة يمكن تمييزها إلى:
المرحلة الأولى: غالبا ما تمر دون أن يلتفت إليها المريض نفسه وقد يعزوها من حوله إلى التقدم في العمر والرغبة في جذب انتباه المحيطين وتماطلهم... من تلك الأعراض:
• صعوبة في التعبير عما يريد الإنسان مثل التلعثم في الحديث وإنهائه في غير أوان انتهائه. الحديث في موضوع مختلف تماما عن المثار. عدم تقدير لقيمة الوقت والمعرف عن الكلام لفترات بلا مبرر.
• نسيان تواريخ أو مناسبات معروفة وتردد دائما في اتخاذ أي قرار مهما كان بسيطا.

• صعوبة في أداء مهام بسيطة تعود الإنسان أن ينجزها بتلقائية مثل إغلاق الأبواب وفتحها باستخدام المفاتيح.
• الانحسار ملحوظ في الذاكرة خاصة القريبة الأحداث المعاصرة.
المرحلة المتوسطة:
• فقدان مع ازدياد حدة الأعراض وتقدمها: فقدان واضح في الذاكرة تتدنى نسيان المفاتيح إلى نسيان الأشخاص المحيطين ودرجة قرباتهم.
• خلط من المشاعر المتضاربة بين الاكتئاب والغضب والعوانية أحيانا بلا مبرر واضح.
• تتسحب قدرات الإنسان تدريجيا فيصبح غير قادر على الأعمال التي تعود القيام بها من أعمال نظافة المنزل أو الطهو وترتيب حاجياته في الأدراج بل ويصبح بطيئا للغاية في ردود أفعاله واستجابته لحديث المحيطين به.
• يبدأ اعتماد المريض على من حوله في المساعدة على الاحتفاظ بنظافته الشخصية وارتداء ملابسه واحتياجاته الشخصية.
• حينما يفقد المريض القدرة على العثور على الكلمة المناسبة في السياق المناسب أشاء الحديث يكون قد فقد آخر وسيلة للاتصال بالعالم الخارجي فيبدأ في الانطواء على نفسه

وبداية الاكتئاب المرضي الذي قلما ينتج الطب في استعادته منه.
المرحلة المتقدمة:
• تتدهور الذاكرة إلى الحد الذي تنوء فيها معالم الأسماء والأشياء ويصبح الإنسان يقايا لما كان يوما ما لا يميز الأشياء ولا يعرف معنى الأحداث فينفصل تماما عن العالم الأمر الذي يعقبه صغوبات في التغذية والحركة وقد يعقبها رفضه التام للحركة والتزام الفراش.
العناية بالإنسان في تلك المرحلة يتطلب تفريغا كاملا وملازمة له أثناء الليل والنهار الأمر الذي يشق على عائلات كثيرة ليس لها الدعم المادي أو المعنوي الكافي.
تصبح الأمور غير العادية أمرا مألوفا إذا تعددت تصرفات المريض الغريبة بل والشاذة أحيانا والبعيدة كل البعد عن شخصيته المعروفة جيدا لكل من حوله. قد يقدم على تصرفات غير مقبولة اجتماعيا أو لائقة أخلاقيا الأمر الذي يكسبه عداوة غير مبررة من كل من حوله أو إشفاقا ورثاء ممزوجة بالمرارة داعيا للكآبة.

أسباب الأنزهايمر

يرتبط الأنزهايمر بأحد أنواع البروتينات الأميلويد Amyloidprotein الذي يعتقد أن ترسبها في المخ والبطء في التخلص منها

إنما هو سبب الأنزهايمر. إذ إن ترسبها في الخلايا يفقد القدرة على ممارسة نشاطاتها المعروفة. لكن الواقع أن تلك الملاحظة لم تسفر عن حقائق تبدو غائبة إذا ما انضحت عليها قد تتيح الفرصة للعلاج.
تظل عوامل التقدم في السن، الخلفية الوراثية، الأمراض المزمنة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم، وإصابات الرأس وأمراض الفشل الكلوي والكلى واضطرابات الغدد الصماء خاصة الدرقية ونقص الفيتامينات مثل ب١٢، حمض الفوليك، الثيامين والتشيم الدوائي من تعود تتناول النومات، كلها عوامل لا يمكن تهربتها من دور ما تلعبه في تحفيز خلايا المخ على الموت.

هل من وقاية؟

حتى اللحظة لم يتحدد السبب الذي يمدد إلى تدمير خلايا المخ لذا فالعلاجات المتاحة كلها ضرب من التجريب وصناعة تدور حول مريض لا حول له ولا قوة.
غياب سبب المرض يحجب المسبل لعلاجه ويجعل الوقاية منه تتناطح قائمة على ملاحظات ترصد علاقة أعراض الأنزهايمر بما قد يغيب أو يحضر على قائمة البيئة المحيطة بالإنسان وأسلوب حياته. لكنها في النهاية ملاحظات لها

قدرها من الأهمية.
• غذاء متوازن تتمتع فيه الأطعمة التي يعتمد عليها المخ في غذائه وتعتمد عليه خلاياه في النمو والنضج والاحتفاظ بقدراتها مثل البروتينات الآتية من الأسماك والدواجن واللحم الأحمر والحليب. أيضا الدهون الجيدة مثل الأوميغا ٣ بعض الفيتامينات مثل الكاروتين في فيتامين أ في الخضار الورقية الداكن مثل السبانخ والملوخية والفواكه أيضا دأكة اللون مثل الفراولة والتوت البري والبلوبوت والفرامبواز والكزبر، ومجموعة فيتامين ب المركب.
الوقاية من الأنزهايمر تبدأ بالحرص على خلايا المخ، رياضة منتظمة تضمن قدرا كافيا من الأكسجين اللازم لتحسين وظائف المخ خاصة الذاكرة، حيث خلايا المخ على اليقظة من خلال القراءة بلغات مختلفة ما أمكن ومحاولة حفظ الشعر أو ما يماثله من أقوال، المشاركة دائما في حياة ثقافية حية والحرص على تمارين التنفس بعمق ورياضات الذهن ومنها التأمل واليوغا إلى جانب غذاء متوازن يملو فيه شأن اللون الأخضر والبروتينات والدهون الجيدة ومجموعة فيتامين ب المركب. ويحضر الماء في كل الأوقات.