

# الخررف



## ما هو الخرف؟

الخرف هو متلازمة (أي مجموعة من الأعراض المرتبطة بعضها ببعض)، وليس مرضًا محددًا. ويصف الخرف تدهورًا تدريجيًا في الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية يكون شديدًا لدرجة تتعارض مع أداء الوظائف يوميًا.

والسمة الرئيسية للخرف هي فقدان الذاكرة، ولكن لا يُعتبر كل فقدان للذاكرة خرفًا. ويتفاقم الخرف تدريجيًا، ما يعني أنه يزداد سوءًا بمرور الوقت.

فقد تلاحظ في بعض الأحيان تغييرات سلوكية أو انفعالية لدى المصاب (على سبيل المثال الهياج أو الاكتئاب) حتى قبل ظهور مشاكل الذاكرة. ومع ذلك، يبقى وعيه سليمًا.

والخرف هو أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في صفوف كبار السن واعتمادهم على الآخرين. وهو شديد التأثير على المصابين وأسرهم والمجتمع عامة.

وعلى الرغم من أن الخرف يصيب كبار السن في المقام الأول، فلا يُعد جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة.

ويعاني 50 مليون شخص من الخرف في جميع أنحاء العالم. ويصاب به 10 ملايين شخص جديد كل عام.

ويعد مرض الزهايمر أكثر أشكال الخرف شيوعًا، حيث يمثل حوالي 60-70٪ من جميع الحالات.

## علامات الخرف وأعراضه الشائعة

تختلف أعراض الخرف بناءً على السبب، ولكن يمكن تجميع العلامات والأعراض الشائعة في تغييرات تحدث في الذاكرة والقدرات العقلية أو تغييرات نفسية (تغييرات انفعالية).

- تشمل التغييرات في الذاكرة والقدرات العقلية فقدان الذاكرة والنسيان (مثل تذكر الأحداث القديمة بسهولة أكبر من تذكر الأحداث الحديثة)، وصعوبات في حل المشكلات أو التفكير المنطقي، وصعوبات في متابعة المحادثات أو البرامج التلفزيونية والتواصل أو إيجاد الكلمات المناسبة والتخطيط والتنظيم أو إنجاز المهام المعقدة.

- تشمل التغييرات النفسية الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو الغضب من فقدان الذاكرة والشعور بالارتباك حتى في بيئة مألوقة، وتغييرات في الشخصية، والإتيان بسلوك غير لائق، والشعور بعدم المبالاة أو عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين.
- سيصبح المصاب بالخرف أكثر اعتمادًا على مساعدة الآخرين مع تفاقم المرض.

## ما أسباب الخرف؟

يخلط الناس غالبًا بين مرض الزهايمر والخرف. ومع أن الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعًا للخرف، يمكن أن يحدث الخرف بسبب أمراض أخرى مثل السكتات الدماغية أو الأمراض المعدية أو الأمراض المناعية والنقص الوخيم في الفيتامينات أو المعادن. ومهما كان السبب، يصيب التلف خلايا الدماغ وتنجم عنه الأعراض المرضية. ويعتمد تفاقم الخرف على المنطقة المصابة من الدماغ.

العوامل المهمة التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف هي فرط ضغط الدم غير المعالج، واتباع نظام غذائي غير صحي، والسمنة، وعدم ممارسة الرياضة، والإفراط في تعاطي الكحول، وداء السكري. ويمكنك تقليل المخاطر باتباع أسلوب حياة صحي والحصول على المساعدة لمعالجة الحالات المرضية مثل السكري أو فرط ضغط الدم.

## متى تلتمس المساعدة؟

إذا واجهتك مشاكل في الذاكرة، فعليك تحديد موعد لاستشارة الطبيب. ويمكنك أن تستشير طبيبًا عامًا أو طبيبًا نفسيًا أو طبيب أعصاب. ومن المهم تشخيص الخرف مبكرًا لأنه من الممكن إبطاء تفاقمه بالعلاج، ويمكن للمريض الاستمتاع بالمزيد من سنوات عمره دون الحاجة إلى المساعدة. وأيًا كان الطبيب الذي تستشيره أولاً، فقد يحيلك إلى أخصائيين آخرين لتقييم حالتك تقييمًا كاملاً.

وسيجري الطبيب معك مقابلة طبية، وسيطلب تصويرًا مقطعيًا للدماغ أو تصويرًا بالرنين المغناطيسي وبعض الفحوص المخبرية واختبارات نفسية. وسيساعد ذلك كله على فهم سبب الخرف واختيار أفضل الطرق كي يعيش المصاب بصحة أفضل.

- خطُّط مسبقًا. فقد يأتي وقت تجد فيه صعوبة في اتخاذ قرارات مهمة بشأنك أو بشأن أمورك المالية. واصل على تسوية المشكلات مسبقًا، وإذا أمكن، فوِّض شخصًا موثوقًا به أو محاميًا لاتخاذ قرارات نيابة عنك متى عجزت عن ذلك.
- احتفظ، عند مغادرة المنزل، بهويتك ومعها عنوانك وبيانات الأشخاص الذين تحددهم للاتصال بهم في حالات الطوارئ.
- اطلب المساعدة من الأشخاص من حولك. للأصدقاء والعائلة دور هام في مساعدتك على التكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياتك والحفاظ على ثقتك واستقلاليتك.
- تحدث إلى أحد الأفراد في محيطك الديني أو الروحي أو أي شخص آخر يمكنه مساعدتك في تلبية احتياجاتك الروحية.
- انضم إلى مجموعة دعم محلية أو إلى جماعة من أشخاص لديهم تجارب مماثلة عبر الإنترنت.
- ابحث عن طرق جديدة للتعبير عن نفسك، مثل الرسم أو الغناء أو الكتابة.

## كيف تساعد صديقًا أو فردًا من الأسرة أصيب بالخرف؟

قد يكون دعم المصاب بالخرف أمرًا صعبًا. فمرضى الخرف يحتاجون إلى كثيرٍ من الرعاية، وربما تشعر بالإرهاق بدافع المسؤولية عنهم. قد تفيدك هذه النصائح العملية:

- تواصل بلغة بسيطة وواضحة. وعند التحدث مع مَنْ تحب، حافظ على التواصل بالعين، وتحدث ببطء ووضوح واستخدم جملاً قصيرة وبسيطة، وتحلّ بالصبر حتى تتلقى إجابة. واستخدم الإيماءات والتلميحات مثل الإشارة إلى الأشياء.
- شجّعهم على ممارسة التمرينات. شجّعهم حتى يكونوا نشيطين جسديًا قدر الإمكان.
- شجّعهم على أداء أنشطة ترفيهية. افعلوا معًا أشياء مرحة وممتعة: كالرقص، والرسم، والبستنة، والطهي، والغناء والأنشطة الروحية - وأي شيء يستمتعون به.

وبعض المصابين بالخرف لا يدركون مشكلتهم أو يقللون من شأنها. وإذا كنت فردًا من العائلة أو صديقًا أو مقدم رعاية، فعليك الانتباه بعناية للتغيرات في الذاكرة والمشاعر والوظائف لدى كبار السن - ولا تفترض أنها جزء من الشيخوخة الطبيعية.

## معالجة الخرف

لا يوجد حاليًا علاج للخرف أو لتغيير / إيقاف تفاقمه.

ومع ذلك، يمكن تقديم الكثير من العلاجات لدعم المصابين بالخرف ومَنْ يقدمون لهم الرعاية وعائلاتهم وتحسين حياتهم جميعًا. وقد يقترح طبيبك أدوية للتحكم المؤقت في الأعراض، ولعلاج المشاكل النفسية مثل الاكتئاب أو القلق، وكذلك للسيطرة على الحالات الطبية.

وقد يحيل الأطباء المرضى إلى عيادات الذاكرة التي تستطيع أن تدعمهم بتدخلات تحافظ على ذاكرتهم ووظائفهم العقلية أكثر نشاطًا لفترة أطول.

وقد يكون من الشائع في مجتمعك المحلي تناول علاجات عشبية أو علاجات تُصرف من دون وصفات طبية لحالات صحية مختلفة. ولا يوجد علاج بديل معروف بفعالته في معالجة الخرف. استشر طبيبك قبل تناول أي دواء أو إجراء أي تغيير جذري في نظامك الغذائي.

## كيف تساعد نفسك إذا شُخصت إصابتك بالخرف؟

- تعلّم قدر الإمكان عن فقدان الذاكرة والخرف ومرض الزهايمر.
- احتفظ بدفتر يومية. ودوّن المهام اليومية والمواعيد لمساعدتك على تذكر الأشياء المهمة.
- حافظ على نشاط عقلك بالقراءة وأداء تمارين العقل مثل حل الكلمات المتقاطعة ولعبة السودوكو.
- اقض الوقت مع الأصدقاء وأفراد الأسرة.
- واطب على نشاطك البدني قدر الإمكان، وتناول طعامًا صحيًا، وامتنع عن التدخين وشرب الكحول، وحافظ على الفحوصات المنتظمة مع طبيبك.

• احترس من الإساءة إليهم وانتهاك حقوقهم. فالمصابون بالخرف عرضة للإساءة إليهم وانتهاك حقوقهم بسبب ضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات والعناية بأنفسهم. وعليك أن تكون متيقظاً لأي ضرر قد يتعرضون له من أي شخص من حولهم.

• احرص على الاعتناء بنفسك. وانتبه لأعراض الإرهاق والإحباط أثناء رعاية المصاب بالخرف. وعليك أن تعتني بنفسك، وتحافظ على معنوياتك وقوتك، وتطلب المساعدة إذا شعرت بالتعب.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh).

• حدّد طقوساً تقوم بها في الليل. فغالبًا ما يكون السلوك أسوأ في الليل. وحاول أن تحدد طقوساً مهدئة تساعد على النوم بعيداً عن ضجيج التلفزيون أو أي نشاط مثير. واترك المصابيح الليلية مضاءة في غرفة النوم والردهة (الصالة) والحمام لمنع التوهان. وتجنّب تناول الشاي أو القهوة في المساء.

• شجّعهم على الاحتفاظ بروزنامة. فقد تساعد الروزنامة من تحب على تذكّر المناسبات القادمة والأنشطة اليومية ومواعيد أدويتهم.

• عدّل في البيئة المحيطة. فتقليل الفوضى والضوضاء يمكن أن يُسهّل على المصاب بالخرف التركيز وأداء وظائفه. ساعد في تنظيم منزلهم بطريقة تساعد على إنجاز مهامهم اليومية، فعلى سبيل المثال يسهّل شراء صندوق للأدوية تذكّر الأدوية التي يجب تناولها.

• خُطّط للمستقبل. ضع خطة مع من تحب وهم قادرون على اتخاذ قرارات للمستقبل، وخاصة لتسوية مسألتهم المالية والقانونية. والتمس المساعدة من مستشار قانوني إذا لزم الأمر.