

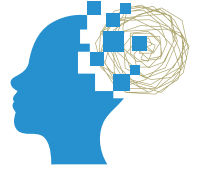


تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الزهايمر

Alzheimer's Disease



ما هو الزهايمر؟

هو ما يُعرف بالخرف أو العته، وهو ضُمور في خلايا المخ السليمة مما يُنتج تراجع في الذاكرة والقدرات العقلية مما يتسبب في إعاقة وصعوبة في الحياة اليومية ويزداد سوءاً بمرور الوقت

للزهايمر ثلاثة مراحل وهي:

المرحلة المبكرة

وتكون الأعراض غير واضحة في هذه المرحلة.

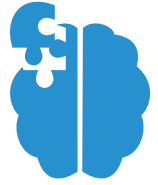
المرحلة المتوسطة

وهنا تبدأ الأعراض بالوضوح أكثر فأكثر.

المرحلة المتأخرة

وفيها يحتاج المريض العناية المستمرة والمراقبة طوال الوقت.

من الصعب جداً معرفة أسباب الزهايمر لكن تأثيره على الدماغ واضح جداً



ماهي أعراض الزهايمر؟

يبدأ عادة بضعف في الذاكرة ثم يعقبه تدهور في القدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويستمر هذا التدهور كلما تقدم المرض

ماهي مضاعفات الزهايمر؟

في المراحل المتقدمة يفقد المرضى القدرة على العناية بأنفسهم مما ينتج عنه مشاكل صحية أخرى مثل :

الالتهابات الرئوية

نتيجة لصعوبة البلع قد تدخل بعض المواد الغذائية للرئتين مما يتسبب في التهابها.

الالتهابات البولية

نتيجة لعدم السيطرة على اخراج البول قد يُضطر لاستخدام القسطرة البولية مما يزيد احتمالية الإصابة بها.

الإصابة الناتجة عن السقوط

كالكسور مثلاً وإصابات الرأس.

يصف أطباء الأعصاب في بعض الحالات أدوية للتحكم بالأعراض وهو ما يعتبر حتى الآن علاجاً للزهايمر



ما هو دور الأسرة في دعم مريض الزهايمر؟

● الوعي بطبيعة المرض وتطوره .

● تحديد الأدوار بين أفراد العائلة فيما يختص بالعناية بالمريض بحسب ظروفهم وامكانياتهم .

● المواظبة على زيارات قصيرة متكررة للمريض من المقربين

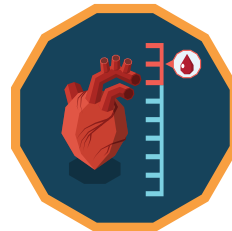
ماهي طرق الوقاية؟

يشابه الزهايمر أمراض القلب من حيث عوامل الخطورة فالتحكم بهذه العوامل هو من أوائل السبل للوقاية من هذا المرض مثل:

● المحافظة على معدل ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول والسكر في الدم في النطاقات الطبيعية .

● المواظبة على النشاط البدني والعقلي والاجتماعي .

● حماية الرأس من الضربات .





بعض النقاط المهمة عن الزهايمر:

- ليس كل نسيان هو الزهايمر، حيث أن الزهايمر هو تلف أجزاء في التفكير والذاكرة والكلام في المخ.
- الزهايمر ليس مرحلة طبيعية في الشيخوخة.
- الزهايمر يصيب النساء أكثر من الرجال .
- قد يمر المصاب بعدة مراحل ولا تظهر كل الأعراض مرة واحدة، ويختلف التقدم من شخص لآخر.



إرشادات لمقدم الرعاية لمريض الزهايمر:

- المحافظة على أغراض المريض الشخصية في نفس المكان في المنزل، حتى لا تنسى .
- تنظيم مواعيد أدويته ويفضل وضع المنبه.
- استخدم برامج تحديد المواقع على الهاتف؛ لتسهيل العثور على الشخص في حال الضياع .

- الاحتفاظ بأرقام هواتف أفراد العائلة في مكان يسهل الوصول إليه؛ لمساعدته في حال النسيان .

عند تناول الطعام

- قدم الطعام في محيط هادئ بعيداً عن الازعاج .
- تحقق من درجة حرارة الطعام قبل التقديم .
- تناول الطعام معاً .
- انتبه لصحة فمه واحرص على مراجعته لطبيب الأسنان بشكل دوري .



عند الاستحمام:

- تحقق من درجة حرارة الماء .
- جهز المكان بإضافة سجاد مانع للانزلاق، مقبض للاستناد عليه، واستعن بكرسي ثابت .
- حافظ على خصوصيته وذلك بتغطيته بالمنشفة.
- حدد ما هو الوقت المناسب للاستحمام ثم اجعله روتينياً.



عند النوم:

- تجنب الكافيين.
- تأكد من أن درجة حرارة غرفة النوم مريحة .
- نظم روتين ثابت لوقت النوم والإستيقاظ .
- إذا أستيقظ، لا تشجعه على البقاء في السرير واستخدم السرير للنوم فقط .



لأن الوعي وقاية

ادارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي لمرضى مركز العلوم العصبية

HEM1.17.000540