الزهايمر

٢٦,٦ مليون شخص مصاب على مستوى العالم في الـ ٢٠٠٦

«الزهايمر» المرضِ الأكثر شيوعاً لملامحِ الشيخوخة ويتطوّر تدريجياً قبل أن يصبح ظاهراً بشكل واضح

د. رانيا فرح

لعل أكثر ما يشغل بال الإنسان اليوم، ويقلق راحته ويقض مضجعه هو خوفه من التعرّض للمرض، خاصة في ظل تفاقم الأمراض المزمنة لا سيما السرطان وأمراض الدماغ والقلب والكلى وإلى ما هنالك..

ناهيك عن الأمراض النفسية، فكثير من الأمراض غالباً ما تكون أسبابها خافية على الجسم الطبي لأنها أسباب باطنية محض. فأي مرض قبل أن يظهر في الجسد على شكل عوارض تساعد في التشخيص الطبي، يكون قد تملّك من أحد أو من بعض أعضاء الجسد.

انطلاقاً من هذا الواقع، سنتطرق اليوم الى مرض «الزهايمر» الذي يعتبر المسبب للخرف الشيخوخي وبالتالي، هو الأكثر شيوعاً للشيخوخة.

وقد وصف هذا المرض المستعصي في بادئ الأمر بواسطة الطبيب النفسي والعصبي الألماني الويس زهايمر في العام ١٩٠٦ والذي سمّى المرض تيمّناً باسمه، وعموماً فقد تم تشخيصه في الناس الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة.

وعلى الرغم من أنه كان أقل انتشاراً في أوائل ظهوره، فإن «الزهايمر» يمكن أن يحدث قبل ذلك بكثير. وقد وجد أن ٢٦,٦ مليون شخص مصابون «بالزهايمر» على مستوى العالم في العام ٢٠٠٦. وهذا العدد يمكن أن يكون أربعة أمثال بحلول ٢٠٥٠.

وعلى الرغم من أن دورة مرض «الزهايمر» مختلفة في كل فرد إلا أن هناك العديد من الأعراض المشتركة وتكون الأعراض الملاحظة في بداية ظهور المرض هي التفكير الخاطئ والتي تكون متعلقة بالسن، أو مظاهر الإجهاد. وفي المراحل الأولى من المرض، تكون أكثر الأعراض شيوعاً التي يمكن التعرّف عليها هي فقدان الذاكرة، مثل صعوبة تذكر الحقائق التي تعلمها المريض حديثاً. وعندما يلاحظ ويشك الطبيب في وجود مرض «الزهايمر»، فإنه يؤكد هذا التشخيص عن طريق التقييم السلوكي والتجارب الادراكية، وعادة ما يعقبها فحص للمخ بالأشعة.

وهنا لا بد من أن نلفت الى ان مرض «الزهايمر» يتطور لمدة غير محددة من الزمن قبل أن يصبح ظاهر تماماً ويمكن له أن ينمو بدون تشخيص لسنوات حيث يعتبر متوسط الحياة المتوقّعة بعد التشخيص ما يقرب من سبع سنوات، كما أنه يعيش أقل من ٣٪ أكثر من ١٤ سنة بعد التشخيص.

د. فرح

للإطلاع على أسباب هذا المرض وعوارضه وكيفية الوقاية: التقت «اللواء» الدكتورة رانيا فرح التي حدّثتنا بإسهاب عن مرض «الزهايمر» فكان الحوار الآتي:

□كيف يمكننا أن نعرّف مرض «الزهايمر»؟

– لقد اكتشف العلماء وجود صفائح من البروتين داخل الخلايا العصبية وخارجها في الدماغ. هذه الصفائح والتكتلات تسبب بموت الخلايا في مركز الذاكرة والنطق في البدء ومن ثم تتوسّع لتؤدّي الى نشوء فراغات في الدماغ، والتي تعطل بدورها مسار الرسائل العصبية.

عندها تتفاقم عوارض مرض «الزهايمر»، ويفقد الدماغ مظهره. وفي هذا المجال تشير علوم باطن الإنسان: علوم «الإيزوتيريك» التي تبحث دوما عن الأسباب الخافية لتعليل النتائج الظاهرة لأي مرض فتؤكد على ما يقوله الطب إن مرض «الزهايمر» هو مرض قد نشأ في الدماغ قبل أن تظهر عوارضه الحسية وبالتالي فإن جذور المرض تكون قد تكوّنت في النفس قبل أن تظهر عضوياً في الدماغ، بمعنى آخر، فإن أي خلل يطرأ على الدماغ يكون قد نشأ أصلاً في العقل.

ونتيجة نشوء الخلل يعود الى الإنسان، وإلى طريقة التعاطي الخاطئة مع نفسه، مع الآخرين ومع مختلف مجريات الحياة.

الأسباب

□ما هي الأسباب التي تؤدّي الى هذا المرض؟

– إن العلوم الباطنية الإنسانية تؤكد أن سبب وجود المرض هو الإنسان نفسه أي نتيجة تصرّفاته مثل وجود خلل في النظام الغذائي الصحي وذلك عن طريق إفراطه في تناول أطعمة معينة والامتناع عن تناول أنواع أخرى من الطعام. فهذا ما يؤدي الى فقدان التوازن المطلوب في النظام الغذائي وبالتالي في الجسد. والجدير ذكره أن علوم الباطن تركّز على اهمية التنويع في الغذاء كأساس للصحة السليمة.

أما إن كان الخلل على صعيد الجسم المشاعري، فسببه يعود الى الانسان ايضاً، بمعنى ان اسلوب وكيفية التعامل مع الشؤون او المصاعب الحياتية هي التي تؤدي الى حدوث خلل. فعلى سبيل المثال، التعاطي مع الشؤون الحياتية بخوف وخجل وتردد، القسوة في المعاملة، حب السيطرة، الى ما هنالك من أساليب أخرى تعتبر سلبيات متجذرة في النفس وقد تصبح مسببات أساسية لنشوء الاوجاع الجسدية والأمراض النفسية.

وفي حال جاء الخلل في الجسم العقلي، فالسبب هو اسلوب تفكير المرء نفسه ايضاً. فالفكر السلبي ينعكس على صاحبه سلباً قبل أن يطال الآخرين. واصدق تجربة هي في اختبار نتائج القلق الفكري على الشخص نفسه. فاول ما يشعر به هو انزعاج عام وتوتر قد يؤدي الى حالات من الصداع الحاد.

ومن أبرز الأسباب الباطنية:

١– تعرّض المرء الى صدمة حياتية قوية، وقد تكون صدمة عاطفية سببت إرهاقاً نفسياً وجسدياً.

٢–عيش المرء أسلوباً حياتياً رتيباً يفتقر الى التجدد الدائم.

٣–تطرّف المرء في الممارسات الحياتية السلبية كالخمول الفكري أو الجسدي.

٤– العناد، الإنفعال السريع، الانتقاد المستمر وعدم الاكتراث الى مشاعر الآخرين... حتى وإن بدا المرء دبلوماسي الحديث أو عاطفي.

٥– الفوضى، الانغلاق، التعصّب، ولا سيما الأنية في التعاطي مع الظروف العملية والحياتية، ما يعني أن المرء لا يربط بين ماضيه، حاضره ومستقبله. وهذا ما يُرسّخ التقطّع الزمني في ذاكرته وتفكيره.

٦–الانقطاع عن العمل في سن مبكر.

وهكذا مهما تعدّدت الأسباب واختلفت بين مريض وآخر يعتبر مرض «الزهايمر» الانسحاب التدريجي للوعي في الكيان وهذا أخطر ما يمكن أن تتعرّض له اجهزة وعيه (الأجسام الباطنية).

العوارض

□ماذا عن العوارض؟

– هناك أعراض واضحة للمرض وقد تتشابه هذه الأعراض مع أعراض أخرى تشبه «الزهايمر» ولكنها ليست «الزهايمر».

أما أعراض «الزهايمر» فتشمل:

– النسيان.

– الاكتئاب.

– عدم الادراك والاحساس بالمكان والزمان الذي هو فيه.

– عدم القدرة على التركيز أو التواصل مع الآخرين.

– عدم القدرة على السيطرة على التبول والتبرز.

– فقدان الذاكرة.

– تغيّرات في الشخصية والمزاجية.

– الصحة والعمل سرعان ما يتدهوران حتى يصبح الشخص عاجزاً تماماً عن عمل أي شيء.

– يؤدي الى الوفاة بعد عشر سنوات إذا لم يعالج.

□هل هناك من مراحل لمرض «الزهايمر»؟

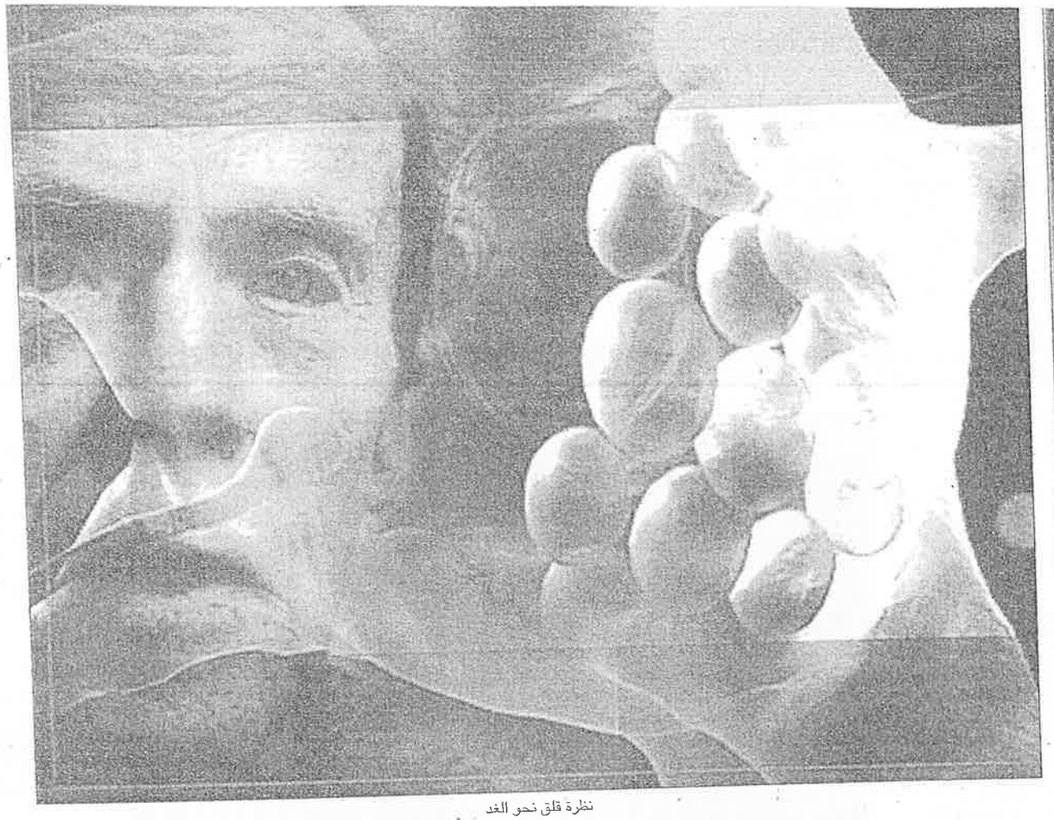
– تقسم دورة المرض الى أربعة مراحل، مع نمط تدريجي للتدهور الوظيفي، ألا وهي:

١– مرحلة قبل الخرف

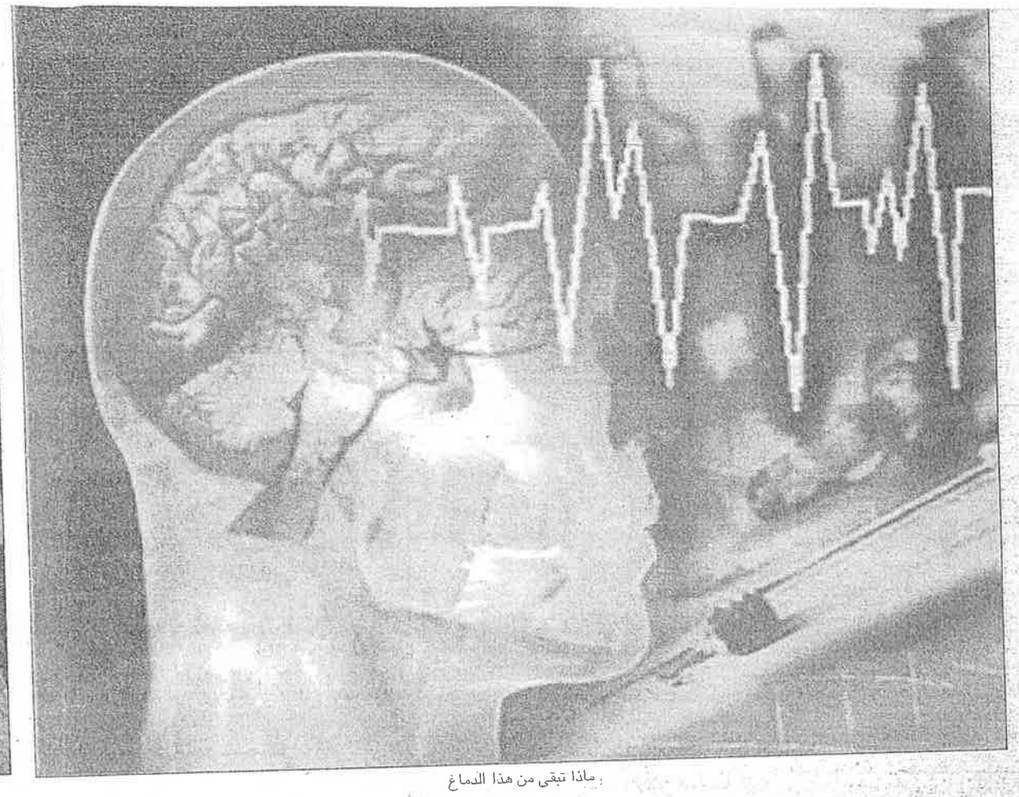
تكون الأعراض الأولية هي الخطأ باعتبارها متعلقة بالعمر أو الاجهاد. ويمكن لاختبار النفسية العصبية المفصل أن يكشف الصعوبات الخفيفة المقربة لأكثر من ثماني سنوات قبل أن يستوفى الشخص المعايير المرضية للتعرف على مرض الزهايمر. ويمكن لهذه الأعراض المبكرة أن تؤثر على نشاطات الحياة الأكثر تعقيداً. وفقد الذاكرة هو من أكثر مظاهر العجز التي يمكن ملاحظتها، والتي تظهر في صعوبة تذكر الحقائق التي تعلمها المريض حديثاً وعدم القدرة على اكتساب معلومات جديدة. ويمكن للمشاكل الخفيفة مع إدارة وظائف الانتباه، والتخطيط، والمرونة، والتفكير المجرد، أو ضعف ذاكرة دلالات

« أول ما يشعر به المصاب هو إنزعاج عام وتوتر قد يؤدي إلى حالات من الصداع الحاد»

See Overleaf



نظرة قلق نحو الغد



ماذا تبقى من هذا الدماغ

« الطريقة المثلى لتفادي مرض «الزهايمر» الانفتاح على عاطفة الحب بمعناها الإنساني»

الالفاظ (ذاكرة المعاني، ومفهوم العلاقات) أن تكون أيضا من أعراض مراحل مرض الزهايمر المبكرة ويمكن ملاحظة اللامبالاة في هذه المرحلة، وتبقى أكثر الأعراض العصبية وجوداً خلال دورة المرض. ووصفت مرحلة المرض (قبل العيادية) بالتدهور المقرب البسيط ولكن لا يزال هناك جدال حول ما إذا كان هذا الوصف يقابل كيان التشخيص المختلف بنفسه أم انه فقط مرحلة أولى للمرض..

٢- مرحلة الخرف المبكر

•إن زيادة علة التعلم، والتذكر في الناس المصابون بمرض الزهايمر، تقود في النهاية إلى تشخيص محدد. تسود الصعوبات مع اللغة، والوظائف التنفيذية، والإدراك (agnosia)، أو التحكم في الحركات (apraxia)، في نسبة صغيرة من المرضى وتكون هذه الصعوبات سائدة أكثر من مشاكل الذاكرة. لا يؤثر مرض الزهايمر على كفاءات الذاكرة بالتساوي. وتتأثر الذاكرات الأقدم لحياة الفرد (الذاكرة العرضية)، والحقائق المتعلمة (الذاكرة الالية)، والذاكرة الضمنية (ذاكرة كيف يقوم الجسم بالأشياء، مثل استخدام الشوكة للطعام)، بدرجة أقل من الذكريات والحقائق الجديدة. وتتصف مشاكل اللغة اساسا بتقلص المفردات وانخفاض طلاقة الكلمات، والتي تقود إلى الافتقار العام للغة القراءة والكتابة. في هذه المرحلة، عادة ما يكون مريض الزهايمر قادر على توصيل الأفكار الاساسية بنجو كاف. على الرغم من أن أداء المهام الحركية مثل الكتابة، والرسم، واللبس، وبعض الحركة التعاونية وصعوبات التخطيط يمكن أن تكون موجودة، والتي تجعل المعانون من المرض يبدون كأنهم خرقاء. وبينما يتطور المرض، فان الناس المصابون بمرض الزهايمر يمكن عادة ان يؤدون بعض المهام بمفردهم، ولكن يمكن أن يحتاجوا بعض المساعدة أو المراقبة مع النشاطات.

٣- مرحلة الخرف المتوسطة

يعوق التدهور التدريجي الإستقلالية في النهاية. وتصبح صعوبات اللغة واضحة نظرا لعدم القدرة على تذكر المفردات، والتي تؤدي إلى كثرة تبديل الكلمات بكلمات غير صحيحة (paraphasias). وتفقد مهارات القراءة والكتابة تدريجيا. وتصبح متواليات الحركة المعقدة أقل تنسيقا مع مرور الوقت، مع الحد من القدرة على أداء معظم أنشطة الحياة اليومية العادية. وخلال هذه المرحلة، تتفاقم مشاكل الذاكرة، فيمكن أن يفشل الفرد في التعرف على الأقارب المقربين، وتصبح ذاكرة المدى الطويل، والتي كانت بدون تغيير في السابق، معطلة، وتصبح التغيرات في السلوك أكثر انتشاراً. وتتخبط المظاهر العصبية العامة، والهياج والقابلية للتغير مما يؤدي إلى البكاء، ونوبات العدوان غير المتعمدة أو مقاومة القائم بالرعاية. ويمكن أن تتطور أعراض خطأ التعرف الوهمية والأعراض الوهمية الأخرى عند حوالي ٣٠ ٪ من المرضى..

٤- مرحلة الخرف المتقدمة:

في هذه المرحلة يعتمد المريض اعتماداً كلياً على القائم بالرعاية في هذه المرحلة الأخيرة من مرض الزهايمر. وتقتصر اللغة إلى عبارات بسيطة أو حتى إلى كلمات مفردة، والذي يؤدي في النهاية إلى الفقد الكلي للكلام. وعلى الرغم من فقدان القدرات اللغوية واللفظية، فان المريض يمكن عادة أن يفهم ويعيد الاشـــارات العاطفية.

وعلى الرغم من امكانية وجود العدوانية، فيكون اللامبالاة البالغة والاجهاد هما النتائج الأكثر شيوعاً. ويكون المرضى في نهاية المطاف غير قادرة على أداء حتى أبسط المهام بدون مساعدة. وتدهور الكتلة العضلية والحركة إلى الحد الذي يجعل المرضى ملازمين للفراش، كما أنهم يفقدون القدرة على إطعام أنفسهم. يعتبر مرض الزهايمر مرض عضوي مع أن سبب الوفاة عادة ما يكون عاملاً خارجياً مثل قرحات الضغط أو الالتهاب الرئوي وليس بالمرض نفسه.

الوقاية

□ هل من سبل للوقاية؟

– يشدد مؤخراً علم «الإيزوتيريك» على انه لا يكفي تدريب المرء على تمارين لتقوية الذاكرة، بل عليه تقوية ذاكرته في شؤونه الحياتية أي في الربط ما بين الأحـــداث ومجـــريـــات الامـــور الخاصة والعامة. وتبقى الطريقة المثلى لتفادي مرض الزهايمر في الانفتاح على عاطفة الحب بمعناها الانساني. فالحب الصادق الواعي كما يعرفه «الايزوتيريك» هو الايجابية الاشد تأثيراً التي يمكن أن يمارسها المرء في حياته كي يرتقي بها ويتوعى الى اسرار الحب الدفينة».

□ هل باستطاعة المرء تفادي الخلل الغذائي عبر اتباع نظام متكامل يوفر المغذيات الضرورية للجسد وبالتالي هل يستطيع المرء أن يتمتع بصحة نفسية جيدة عن طريق العيش الايجابي؟

– بالتاكيد، فالانسان طبيب نفسه وما عليه سوى التخلص من سلبيات النفس الجسدية والفكرية لتحقيق التوازن في جميع أوجه الحياة المعاشة. لذلك، إن تفكرنا بأسباب الخلل والذي يولّد أمراضاً جسدية ونفسية، لوجدنا أن جميعها تبدأ من داخل الإنسان – من باطنه. وتحديداً من مستوى وعي المرء نفسه إن على صعيد الجسد، الغذاء او على صعيد المشاعر او الفكر.

حسرة على عمر مضى

« نسبة الشفاء عبر العقاقير والحقن ضئيلة وضئيلة جدا»

امكانية الشفاء

□ هل من الممكن أن يتم الشفاء من مرض «الزهايمر» بشكل كامل؟

معلوم أن الامراض المزمنة، وخاصة الدماغية التي تلازم المريض كحالة دائمة، تعتبر طبياً الاكثر تعقيداً الى حد الاعجاز احياناً. لذلك، فإن نسبة الشفاء منها عبر العقاقير والحقن ضئيلة وضئيلة جداً. وهذا ما يثبته واقع الحال في مرض «الزهايمر» اذ انه حتى يومنا هذا لم يكتشف علاجاً شافياً له. فبالرغم من أن العقاقير قد تحسّن من وضع المريض، الا انها على ما يبدو تسكّن النتيجة فقط ولا تعالج السبب. فلو كانت تعالج السبب الحقيقي لاستطاع المريض استعادة عافيته تماماً، وبالتالي تمكّن من التخلي عنها (أي العقاقير) لذلك فإن تناول هذه العقاقير لا يعني أبداً عدم ظهور عوارض هذا النوع من الامراض مجدداً وتكراراً في حياة المرء. كما وانه لا ينفي التدهور الصحي السريع الذي يصيب المرض. ولعل تفاوت تمظهر المرض، تفاقمه، ومدى التجاوب مع العقاقير بين مريض وآخر يدخل في صلب الخصوصية التي يتمتع بها كل انسان، ولا سيما ان كل شخص هو مخلوق خاص يختلف عن غيره في طريقة التفكير والتعاطي الحياتي قبل أن نقول في تركيبته الجسدية.

جوار :سمار الترك

حالات ملحوظة

على الرغم من أن مرض «الزهايمر» مرض منتشر، إلا أن هناك العديد من الأشخاص المعروفة طوروه. ومن الأمثلة المعروفة جيدا الرئيس السابق للولايات المتحدة رونالد ريغان والكاتب الأيرلندي أيريس مردوخ، وكلاهما كان من مواضيع المقالات العلمية لاختبار كيف تدهورت القدرات الإدراكية لهم مع المرض.

وتشمل الحالات المعروفة لاعب كرة القدم المتقاعد فيرينس بوسكاس، ورئيس الوزراء السابق هارولد ويلسون (المملكة المتحدة)، وأدولفو سوريز (إسبانيا)، والممثلة ريتا هيوورث، والممثل تشارلتون هيستون، والروائي تيري براتشيت.

كما تم تصوير مرض «الزهايمر» في أفلام مثل: أيرنس (٢٠٠١)، القائم على ذكرى وفاة زوجة جون بايل، أيريس ميردوخ.

و The Notebook (٢٠٠٤)، القائم على رواية نيكولاس سباركس عام ١٩٩٦ والتي تحمل نفس الاسم: وسامنثا (٢٠٠٥)، وذكريات الغد (Ashita no Kioku) (٢٠٠٦)، من رواية Hiroshi Ogiwara's والتي تحمل نفس الاسم أيضا، وبعيدا عن هنا (٢٠٠٦)، من القصة الصغيرة لأليس مونرو "جاء الدب عبر الجبل". وتشمل الأفلام الوثائقية عن مرض الزهايمر: مالكولوم وباربرا؛ قصة حب عام (١٩٩٩) ومالكولوم وباربرا؛ وداع الحب (٢٠٠٧)، والاثنان يصفون مالكولوم بوينتون.