**أعراض وأسباب الزهايمر**

مرض الزهايمر هو نوع من الخرف الذي يسبب مشاكل في الذاكرة ،التفكير والسلوك، و الأعراض عادة ما تتطور ببطء وتزداد سوءا مع مرور الوقت .

وسُمى الزهايمر بهذا الاسم نسباً للعالم الألماني ألويس الزهايمرAlois Alzheimer الذي اكتشفه عام 1907

**علامات المرض**

هناك بعض العلامات الشائعه التى تظهر على مريض الزهايمر التى ان وجدتها فى نفسك او فى احد المقربين منك لاتتردد اطلاقاً فى زياره الطبيب

واحدة من العلامات الأكثر شيوعا من مرض الزهايمر هو فقدان الذاكرة، خاصة نسيان المعلومات التى من المفترض انها عُرفت مؤخراً او نسيان التواريخ والاحداث الهامه .كذلك اذا لاحظت على المريض المحتمل انه يعانى من صعوبه فى التركيز او صعوبه فى التعامل مع الارقام تلك الصعوبه التى لم يكن يعانى منها من قبل.كذلك يعانى المريض من عدم معرفه الساعه او اليوم او اسماء فصول السنه، وينسون كذلك اين هم او كيف او متى وصلوا الى هذا المكان.الصعوبه فى اجاد المفردات والكلمات المناسبه سواء فى قراتها او نطقها من العلامات المهمه على مرض الزهايمر.مريض الزهايمر فى اغلب الاحيان ينسى اماكن الاشياء فقد ينسى اين وضع ساعته او نظارته و خلافه ،وبالتالى نجد ان مريض الزهايمر يشتكى دائما من سرقه اشيائه وذلك كونه ينسى فحسب اين وضعها.بالنسبة لبعض الناس، وجود مشاكل في الرؤية هو علامة على مرض الزهايمر، فقد يكون لديهم صعوبة في القراءة،او تحديد لون ما أو شكل ما.التغير فى حكم المريض او طريقته فى صنع القرار من ضمن اعراض مرض الزهايمر، فيمكن مثلا ان تجد المريض يدفع اموالا طائله فى شئ لم يكن يدفع فيه قرشاًمرضى الزهايمر غالبا ما يجدون صعوبة في اداء المهمات اليوميه البسيطه كالقياده او اداء بعض عمليات معينه فى العمل او حتى تذكر قواعد لعبتهم المفضلة.يبدأ مريض الزهايمر فى الانطواء على نفسه والابتعاد عن مجتمعه وحياته الاجتماعيه المعتاده فيبدا فى فقدان الاهتمام بهواياته المفضله .يشعر مريض الزهايمر بالاكتئاب و الخوف والقلق والعديد من المشاعر السلبيه تلك المشاعر التى تظهر فجاءه دون اسباب واضحه.

**اسباب مرض الزهايمر**

على الرغم من ان اكتشاف مرض الزهايمر كان من وقت بعيد وعلى الرغم من التقدم العلمى الرهيب ،الا ان اسباب الاصابه بالزهايمر لازلت مجهوله .

نقطه مهمه يجب ان يعلمها الجميع، هى ان مرض الزهايمر ليس جزء طبيعي من الشيخوخة ، وان كانت النسبه الاكبر من المرضى هم الذين تتجاوز اعمارهم الخامسه والستون ولكن 5% من الحالات هى لمرضى فى الاربعينات والخمسينات من عمرهم ،وهؤلاء النوع من المرضى تكون الوراثه هى عامل مهم فى اصابتهم بهذا المرض.

كذلك وجد ان النساء هن اكثر عرضه للاصابه بالزهايمر ،ولكن ليس لسبب سوى كون متوسط عمر النساء اكبر من متوسط عمر الرجال .

**الوقايه والعلاج**

للاسف لا يوجد علاج للتخلص من مرض الزهايمر ،ولكن هناك علاجات دوائيه وغير دوائيه تعمل على التخفيف من الاعراض التى يصاب بها المريض .

من الادويه الهامه التى تعطى غالبا لمرضى الزهايمر هى ال Reminyl و ال Namenda والذان يعملا على معالجه أعراض الخرف والنسيان المرتبطة بالمرض.

كذلك يوصف الطبيب لمرضى الزهايمر العقاقير المنومه ،وذلك لان عدم انتظام النوم احد الاعراض المعتاده لمرضى الزهايمر.

ولان الوقايه دائما خير من العلاج ،خصوصا فى مرض لعين لاعلاج له كالزهايمر فينصح الاطباء باتباع بعض النصائح التى تكون فعاله فى الوقايه من مرض الزهايمر.

العقل من اهم اعضاء الجسم وهو عضو يحتاج الى التدريب والمران ، وتمارين العقل هى فى التعلم دوما اشياء جديده ،ووجد ان تعلم اللغات الجديده يحفز العقل وينشطه ويقلل من النسيان بشكل عام والزهايمر بشكل خاص.

ممارسه الالعاب الذهنيه مثل الكلمات المتقاطعه و سودوكو مهمه ايضا لمكافحه الزهايمر .

الاهتمام بتناول الاطعمه التى تحارب الزهايمر وهى :-

أحماض أوميغا 3 الدهنية والموجوده فى السلمون ،الرنجة ،التونة ، الجوز، وبذور الكتان، وزيت الزيتون.الأطعمة الغنية بالفيتامينات C و E ويوجد فيتامين c فى الفلفل الأحمر، البرتقال، والقرنبيط، الجوافه ، الليمون والفراولة وغيرهم وفيتامين E تجده مثلا فى زيت الزيتون واللوز .الأطعمة والمشروبات عالية الفلافونويدات والتى من اشهر مصادرها التفاح، العنب البري، والتوت البري، والجريب فروت، الهليون، والملفوف، والثوم، واللفت، والكرنب، والفول ، البصل، البازلاء، والسبانخ،و عصير الفواكه والخضار مثل البرتقال والتفاح والطماطم والرمان .الكارى والكركم من التوابل التى يجب ان تُدخلها فى نظامك الغذائى نظرا لكونها مضادات اكسده قويه ومضادة للالتهابات وتقى من الزهايمر.الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك والموجوده فى الخضر الورقية الداكنة والفاصوليا وطبعا الفول.شرب القهوه باعتدال وبمعدلات ثابته يقى ايضا من الزهايمر .

واهم نصيحه يجب اتباعها للوقايه من الزهايمر هى ان تكف عن الخوف من الاصابه بالزهايمر، وان تهتم بصحتك بصفه عامه ,وتأمل حدوث الافضل، خصوصا ان القلق والتوتر من الاشياء التى تضعف المناعه وترهق الاعصاب والمخ