

بقلم عباس سبتي

الحد من مرض الزهايمر

الخرف المبكر لدى المتقاعدين الكويتيين



الألوكة



alukah.net

الحد من مرض الزهايمر

الخرف المبكر لدى المتقاعدين الكويتيين

بقلم الباحث / عباس سبتي

فبراير ٢٠٢٣



مقدمة

قمنا قبل سنوات بكتابة المقالات والدراسات المتعلقة بكبار السن؛ مثل: دراسة المسنين... رعايتهم تنمية طاقاتهم (أكتوبر ٢٠١٣)، والرعاية المنزلية للمسن أولاً وأخيراً (أكتوبر ٢٠١٣)، وبناء فريق تطوعي لرفع المعاناة النفسية عن كبار السن من الجنسين، ٢٠١٥، إلى جانب كتابة مقالات ودراسات مترجمة في موقعنا المسار للبحوث التربوية والاجتماعية، من أجل دراسة صحة ورفاهية هذه الفئة العمرية.

قدمت الجمعية العمومية عام ١٩٧٨ خطة عمل لتلبية احتياجات كبار السن، وركزت الخطة على الصحة والتغذية، وحماية المستهلكين من المسنين، ووافقت كثير من دول العالم على هذه الخطة، وفي عام ١٩٩٧ نظمت الجامعة العربية دورة تدريبية حول المسنين، وتم إنشاء لجان من القطاع العام والخاص لحماية المسنين ورعايتهم، ودمجهم في المجتمع، في عام ٢٠٠٠ أوصى المؤتمر العالمي في أبوظبي بتقديم المشورة للأسرة المعيلة عن المسن، في أحدث إحصائية لنسبة عدد المسنين بدول مجلس التعاون لمجمل السكان هي ٢٥%، ويقضي أكثرهم وقته دون عمل أو تجديد للهوايات؛ كي يحافظ على صحته الجسمية والنفسية وهو يدخل في مرحلة الشيخوخة، وقد ذكرنا في مقالة لنا بعنوان: التقاعد... سلبيات وعلاج (٢٠١٣) عن مجالات عطاء المتقاعد؛ مثل مجال الاستشارة والتعليم والتدريس، والتدريب والشرطة والجيش كمستشارين، وعقد دورات، والتطوع والحرف اليدوية، هذا ويمكن الاستفادة من تجارب الدول؛ إذ أنشأت الولايات المتحدة جمعية المتطوعين المتقاعدين يعملون في مجالات خاصة؛ منها الإشراف على عمال نظافة الشواطئ، والخدمة في المؤسسات الخيرية والتطوع في المؤسسات الطبية.

إن الاهتمام بقضايا ومشكلات كبار السن لا يعني عدم الاهتمام بمن لم يبلغ سن (٦٠) أو دون ذلك، ولو أن التصنيف الأخير للأمم المتحدة لكبار السن، هو من بلغ بعد سن (٧٥) سنة؛ لذا نجد ظهور مشكلة الخرف أو الزهايمر المبكرة لدى بعد أفراد المجتمع وهم لم يبلغوا سن (٦٠)، وبالتالي بدأت بعض الدول الاهتمام بهذه المشكلة وأسبابها ومظاهرها.

الخرف المبكر عند الشباب هو إصابة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٦٥ عام بأي شكل من أشكال الخرف؛ إذ غالباً ما تصيب الأشخاص في عمر ٤٠ أو ٥٠ عام.



المفاهيم:

الزهايمر، الخرف، الخرف المبكر، المتقاعد، قانون التقاعد المبكر.

ملخص الدراسة:

ظهرت مشكلة الخرف المبكر حديثاً، ويصاب بها بعض الشباب ما بين ٤٠-٦٥ سنة، ولهذا المرض أعراض، وهي أعراض الزهايمر أو الخرف التي يصاب بها كبار السن بعد سنة ٦٥، وأهم هذه الأعراض: النسيان، وفقدان الذاكرة بشكل مؤقت، وبطء في حركة المشي، ونوبات الصرع، وصعوبات في التركيز والانتباه والتعب، وفقدان الشهية والاكتئاب والقلق والتوتر، وعدم القدرة على حل بعض المشكلات والعزلة الاجتماعية والفراغ والملل.

قد يُصاب بهذه الأعراض بعض المتقاعدين بالكويت، خاصة ما بين ٤٠-٦٠ سنة، وليس بالضرورة أن يصاب بكل هذه الأعراض ولكن ببعضها، وعلى المتقاعد فحص دمه بشكل دوري؛ كي يعرف إن كان مصاباً بهذا المرض. قدم الباحث مقياس لقياس هذ المرض إلى جانب بعض المقترحات والبدائل للتخفيف أو الحد منه.

أهمية الدراسة:

تُعد هذه الدراسة الأولى من نوعها على مستوى دولة الكويت، وتقيس من يصاب من المتقاعدين من الخرف المبكر، وتنبّه الدراسة المسؤولين في الجهات المعنية إلى وجود مشكلة الخرف المبكر لدى المتقاعدين، ويجب دراسة هذه المشكلة لتقديم الحلول لها.

مشكلة الدراسة:

بعض المتقاعدين يصاب بمرض الخرف المبكر، وهو ما بين ٤٠-٦٥ سنة، وتظهر عليه بعض أعراض هذا الخرف.



أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة من يصاب بمرض الخرف المبكر، معرفة أعراض مرض الخرف المبكر وبعض أسبابه والحد منه.

فروض للدراسة:

يصاب بعض المتقاعدين بمرض الخرف المبكر.

حدود الدراسة:

تشتمل الدراسة على كل متقاعد حديثًا وقديمًا بين أعمار ٤٠-٦٥ سنة بمحافظة دولة الكويت، لا سيما لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م.

دراسات سابقة:

أكثر ما اطلع عليها الباحث هي أخبار ما جاءت في الصحافة المحلية عن مرض الخرف المبكر وأسبابه وأعراضه التي يصاب بها كل متقاعد ما بين أعمار ٤٠ إلى ٦٥ سنة؛ حيث لا توجد دراسة محلية عن هذا المرض، وأغلب الدراسات في الدول العربية عن مشكلات الشيخوخة وأمراضها.

أخبار الصحف المحلية:

قال مؤسس ورئيس المشروع الوطني للمتقاعدين «خبرات»: «إن متوسط أعمار المتقاعدين الكويتيين بين ٤٠ و٦٥ عامًا»، مشيرًا إلى أن «عددهم بلغ ما يقارب ١١٢ ألف مواطن ومواطنة، معلنًا وجود مشاريع مشتركة مع الحكومة لتوظيف المتقاعدين وجارٍ التنسيق مع الجهات المختصة (الحكومية - الخاصة) للقيام بمشروعات خاصة سيعلن عنها قريبًا».

وأكد للقبس أن سن التقاعد حاليًا مرضية نوعًا ما، وذلك لما فيها من إفساح الفرصة للشباب الطموح في تولي الأمور، لكن مع مراعاة أن هناك الكثير من المتقاعدين لديهم خبرات في كثير من الأمور التي تحتاج فيها الحكومة إلى مستشارين، وفي



اختصاصات مختلفة، ضباط في الجيش والشرطة وأطباء ومهندسين؛ (القبس ٢٠١٦/٧/٣٠).

كتب أحمد بودستور تحت عنوان مشكلات تواجه المتقاعد الكويتي بعد التقاعد: من مشكلات هذا التقاعد المبكر وقت الفراغ الكبير الذي يسبب حالة من الملل، وأيضًا اضطراب في مواعيد الأكل والنوم، وأيضًا يتسبب في مشاكل عائلية نظرًا لوجود المتقاعد فترة طويلة في المنزل، والاحتكاك مع من يعيش معهم؛ مما يؤدي إلى إرهاق ينعكس على نفسية ومزاج المتقاعد، خاصة إذا كان هناك انخفاض في الدخل والعجز عن تلبية احتياجات الأسرة، وطبعًا مع مرور الوقت تزيد مطالب الأبناء؛ (الأبناء ٢٠١٧/٣/١٣).

كتبت سحر خسرو تحت عنوان: المتقاعدون مبكرًا..... مرتاحون أم خاملون: أكد بعض المختصين أهمية ألا يتقاعد الموظف تقاعدًا مبكرًا، خاصة في المجتمع الخليجي، بسبب مواجهة تحديات؛ منها وقت الفراغ والاكثاب والخمول والكسل، مما يزيد فرصة الإصابة بالجلطات وأمراض المفاصل؛ (القبس ٢٠١٩/١١/٣٠).

كشف وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية أن الوزارة ستوسع في عمل فرق رعاية المسنين تطبيقًا لبنود خطة التنمية، وذلك عند افتتاح الملتقى السابع للمسنين تحت شعار "في بيتنا الزهايمر"، قد أسفر الملتقى عن توصيات مثل:

زيادة حملات التوعية بشأن مرض الزهايمر والخرف بين أهالي المسن (المتقاعد) في سن مبكرة، وممارسة الرياضة البدنية، وممارسة الأنشطة الذهنية، والتغذية الصحية، وبرامج ما بعد التقاعد (الأبناء ٢٠٢٢ / ١٢ / ١٦).

الصحة» تعتمد خطة وطنية للتعامل مع «الخرف».

اعتمدت وزارة الصحة الخطة الوطنية للتعامل مع مرض «الخرف» بين كبار السن في الكويت لمدة ٤ سنوات (٢٠١٧ - ٢٠٢٠).

وتضمنت الرؤية للخطة الوطنية للتعامل مع مرض الخرف توفير الخدمات والكوادر المؤهلة وزيادة الوعي، وتشجيع البحث العلمي وتطوير قواعد البيانات لمرضى الخرف من كبار السن، بالإضافة إلى دعم مقدمي الرعاية.



وذكرت الخطة أنه وفقاً للتقديرات، فإن إعداد المصابين بمرض «الخرف» بين كبار السن في الكويت يقدر بحوالي ٢٤٥٠ مريضاً كويتيًّا من بين ٤٩٠٠٠ مسن؛ (الأنباء ٢٠١٧/٨/٣).

قال مشاري جاسم العنجري تحت عنوان: قانون التقاعد المبكر وأثره على المتقاعد بالكويت:

من هم في سن ٤٥ إلى ٥٠ يصنفون بمنتصف العمر، فإذا شجّعنا هذه الفئة وبخاصة الآباء على ترك الخدمة، نكون قد خلقنا مشكلة اجتماعية كبيرة ومعقدة، فإذا كان لدينا بعد فترة من الوقت آلاف من هؤلاء المتقاعدين في منتصف أعمارهم الذين لا عمل لهم يلهيهم ويطوّر ذهنهم، فإننا قد حكمنا عليهم غالبًا بتقبّل مختلف الأمراض الناشئة من الفراغ، فبعضهم كهواية سيذهب إلى البر أو البحر، وبعضهم إلى المزارع والشاليهات، وبعضهم في الأسواق، وبعضهم في الأسفار، وبعضهم في الدواوين، وبعضهم في بيوتهم من دون عمل، وهذا يعني في المحصلة خلق مشكلة اجتماعية كبيرة بين أفراد الأسرة لغياب الأب في معظم الأحيان عن أسرته، خصوصًا أن معدل أعمار أولاده في هذه السن غالبًا بين السنة الواحدة والعشرين سنة، وهي سنوات الطفولة والمراهقة التي تحتاج إلى وجود الأب والأم في وضع اجتماعي ومهني سليم؛ لأن من بين مميزات العمل والوظيفة انتظام حياة الفرد الذي يرفع أسرته؛ (القبس ٢٠١٧/١٠/٢).

في أحدث دراسة صادرة من أحد مراكز صحية بالكويت تقول: إن عدد المراجعين لفحص الدم الجزئي أو الشامل، قد بلغ ١٣٦٦٥ فردًا من الجنسين حسب إحصائية لعام ٢٠٢٢، مع بالمقارنة بعدد المتقاعدين وكبار السن الإجمالي، وهذا العدد صغير جدًا، لكنه عدد مقبول حسب أحد المراكز الصحية، وبالتالي يفهم من الإحصائية أن غالبية المراجعين جاؤوا لفحص الدم بأمر من الطبيب، سواء معرفة الأمراض مثل السكري والضغط، أو غيرها.

أعلن باحثون في جامعة كامبريدج البريطانية أنه من الممكن رصد مؤشرات على وجود تدهور في وظائف المخ تساعد في تشخيص احتمالات الإصابة بالخرف قبل حدوثه بتسع سنوات.



وتهدف هذه الدراسة إلى الاكتشاف المبكر للأشخاص الذين تتزايد لديهم احتمالات الإصابة بالخرف في المستقبل، من أجل التدخل في التوقيت المناسب للحد من تدهور المرض، أو تحديد الأشخاص المؤهلين للمشاركة في التجارب الإكلينيكية للأدوية الجديدة التي تستخدم لعلاج هذا المرض؛ (الأنباء ٢٩/١١/٢٠٢٢).

تعليق:

نحتاج إلى فحوصات واختبارات أخرى لرصد أعراض الزهايمر / الخرف؛ لذا على مركز تنمية المجتمع في وزارة الشؤون الاجتماعية في تخصيص برامج طبية وثقافية واجتماعية ورياضية لكبار السن، خاصة بعد السن (٦٠) سنة، بهدف حصر أمراض الشيخوخة وعلاجها، وتفعيل دور المتقاعدين وتنمية مهاراتهم وهواياتهم.

كشف فريق من العلماء البريطانيين من «معهد يوكلا للطب النفسي» في بريطانيا، عن أن الانخراط المستمر في أنماط التفكير السلبي قد يزيد من خطر الإصابة بالزهايمر، ويأملون في إمكانية استخدام النتائج التي توصلوا إليها لتطوير إستراتيجيات لتقليل خطر إصابة الأشخاص بالخرف من خلال مساعدتهم على تقليل أنماط تفكيرهم السلبية؛ (الأنباء ١٣/١٢/٢٠٢٢).

تعليق:

للأسف توجد عندنا دراسات نادرة متعلقة بأمراض الشيخوخة والبرامج التي تقوي دورهم في المجتمع قد تكون معدومة، على الجهات المهمة بشؤون كبار السن التعاون وتبادل الخبرات والدراسات من أجل مصلحة هذه الفئة العمرية.

النوم ٥ ساعات على الأقل يقلل من خطر تدهور صحة من هم فوق سن الخمسين، أشار باحثون إلى أن النوم ٥ ساعات في الليلة على الأقل من شأنه أن يقلل من المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها البالغون أكثر من ٥٠ عامًا، وهناك أدلة على أن النوم يساعد في صيانة وإراحة وتجديد خلايا الجسم والعقل؛ (الأنباء ١٩/١٠/٢٠٢٢).

كشفت دراسة عن أن الإصابة بالخرف قبل سن الـ ٦٥ قد تدفع بعض الأفراد إلى التفكير بالانتحار وفقًا لشبكة "سي إن إن الأمريكية"، خاصة بعد الأشهر الثلاثة الأولى بعد معرفتهم بخبر الإصابة (النهار ٥/١٠/٢٠٢٢).



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة ولاية كولورادو أن العزلة الاجتماعية هي سبب رئيس للاكتئاب لدى الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن، هناك ٥٦ متغيرًا، تم فحصها مثل العزلة الاجتماعية، وضعف عام بالصحة وصعوبات الحركة، وصعوبة الأنشطة الأساسية للحياة اليومية، مثل إدارة الشؤون المالية ومشكلة التنقل، وتناول الأدوية، وإجراء المكالمات الهاتفية، أما بالنسبة للنساء، كان عامل الخطر الرئيسي الرابع هو العبء الأسري؛ (الأبناء ٢٢/٨/٢٠٢٢).

تعليق:

صحيح أن الاكتئاب مشكلة اجتماعية قديمًا، ولكن زادت عند الناس في عصر الإنترنت عصر العزلة الاجتماعية بين كبار السن وأقل منهم سنًا. نشر موقع New Atlas دراسة في دورية Neurology، ونقلها موقع العربية نت اليوم، قالت فيه: إن الأبحاث أظهرت كيف يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في مكافحة بعض آثار الشيخوخة، بما يتضمن دراسات تُظهر أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يحافظ على مرونة القلب، ويقلل من ضعف الإدراك الطفيف، ويحفز الهرمونات التي تحمي من مرض الزهايمر والخرف؛ (الجريدة ١٥/٨/٢٠٢٢).

تعليق:

وضع برنامج رياضي وغذائي وغيرهما من البرامج التي توعي الإنسان بتنمية فكره وثقافته، هو مطلب من مطالب العصر الحديث، ولعل كبار السن يحتاجون أيضًا إلى هذه البرامج للتغلب على أمراض الشيخوخة، هذا واطلع على مشروع دراسة لنا بعنوان: بناء فريق تطوعي لرفع المعاناة النفسية عن كبار السن من الجنسين، ٢٠١٥ إلى جانب دراسات ومقالات متعلقة بكبار السن في موقعنا المسار للبحوث التربوية والاجتماعية.

توصلت دراسة جديدة إلى أن التواصل الاجتماعي، وتعلم مهارات جديدة، وممارسة الرياضة - قد يعزز الاحتياطي المعرفي للدماغ، ويقي من الخرف، ومشكلات الذاكرة والتفكير في المستقبل، ويشير الاحتياطي المعرفي إلى قدرة الدماغ على تحمّل آثار أمراض مثل ألزهايمر، وعدم إظهار علامات التدهور؛ (الجريدة ٨/٨/٢٠٢٢).

تعليق:



نرجو من الجهات التي تهتم بكبار السن أن يطبقوا نتائج الدراسات التي تهتم بصحة كبار السن للتغلب على الخرف وأشكاله؛ حيث أشارت دراسة حديثة ظهور خرف مبكر لدى من لم يبلغ سن كبار السن.

فقد نشر المعهد الأسترالي للصحة والرعاية الاجتماعية دراسة حول تأثيرات وانتشار الخرف لدى الأشخاص الأصغر سنًا.

وحذّر من أن عدد الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٦٥ عامًا - ويعانون من الخرف - من المتوقع أن يرتفع من ٢٨ ألفًا في عام ٢٠٢١ إلى ٣٩ ألفًا بحلول عام ٢٠٥٠، بزيادة قدرها ٤٠ في المائة؛ (الأبناء ٢٠٢٢/٧/٣١).

تعليق:

يجب دراسة أعراض الخرف المبكر لدى الأفراد، ومن ثم تقسيم الأفراد إلى مجموعات؛ من حيث شدة وضعف الأعراض من أجل تقديم الرعاية المناسبة لهم، كذلك دراسة أسباب الخرف المبكر؛ مما يعني أن بعض الأسباب لا تعدو أن تكون مجرد أمراض يصاب الدماغ بها، وقد تكون له علاقة في هذا الخرف.

نشرت شبكة سي إن بي سي الأمريكية مقالًا لأوما نايدو، خبيرة التغذية والصحة النفسية، عضوة هيئة تدريس في كلية الطب بجامعة هارفارد، قالت فيه: «بصفتي طبيبة نفسية تغذوية، فإنني أحافظ على نظام غذائي متوازن، من خلال الحصول على جميع الفيتامينات الصحيحة؛ لأنها ضرورية لمنع التدهور المعرفي».

وتنصح نايدو بمجموعة فيتامينات (ب) لمنع تدهور الدماغ، مشيرة إلى دراسة وجدت أن الاكتئاب والخرف والتدهور العقلي غالبًا ما ترتبط بنقص هذه الفيتامينات؛ (القبس ٢٠٢٣/٢/١٢).

أظهرت نتائج تجربة سريرية استمرت عقدًا من الزمان أن عقارًا تجريبيًا لمرض الزهايمر باسم (crenezumab) لم يمنع أو يبطئ التدهور العقلي لدى المرضى الذين يعانون من طفرة جينية تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالمرض.

وكشفت صحيفة "نيويورك تايمز" أن الطفرة التي شوهدت في بضع مئات من المشاركين في الدراسة من عائلة ممتدة في كولومبيا - تعني أنهم معرضون فعليًا للإصابة بمرض الزهايمر في منتصف الأربعينيات إلى منتصف الخمسينيات من العمر، ومن المرجح أن يموتوا في الستينيات من العمر؛ (الأبناء ٢٠٢٢/٦/١٩).



تعليق:

يجب إجراء مزيد من الدراسات على الأفراد الذين يصابون بالزهايمر في منتصف الأربعينيات ومنتصف الخمسينيات؛ كي ينتجوا في هذه الأعمار وهم من الفئات الشابة.

نقلت وسائل الإعلام الروسية عن عالمي الشيخوخة د. فلاديمير خافينسون ود. سفيتلانا تروفيموفا القول: إن معظم عاداتنا اليومية تؤثر سلبيًا في الدماغ، هذه العادات السيئة تؤثر على دماغ كبار السن: قلة النوم وشرب لتر ونصف اللتر من الماء، وتناول الشاي والحلويات والضوضاء والصوت العالي، والقلق والعصبية وقلة الحركة والرياضة البدنية؛ (الأبناء ٢٠٢٢/١١/٩).

تعليق:

توعية الأفراد صغارًا وكبارًا أمرٌ ضروري لإدامة الصحة العامة عليهم عبر المناهج التعليمية والأجهزة السمعية والبصرية والإلكترونية إلى جانب عقد دورات تثقيفية مجانية لأفراد الأسرة وبرامج الرياضة البدنية في الأحياء السكنية.

إصابة شاب صيني عمره ١٩ عامًا بالزهايمر، زادت المخاوف من انتشار هذه الحالة بين الشباب، كما زادت التساؤلات لمعرفة الأعراض الأساسية لتسهيل التشخيص المبكر، أملًا في قدرة العلم على التوصل إلى دواء شاف لهذا المرض الذي يصيب عادة كبار السن.

من أهم أعراضه: النسيان، فقدان القدرة على التخطيط، الانسحاب من العمل والمناسبات الاجتماعية، صعوبة إكمال المهام الطبيعية، صعوبة الرؤية، فقدان الشعور بالوقت والمكان، تقلب المزاج، فقدان الذاكرة وصعوبة التعبير، ووفقًا لموقع "هيلث لاين" كشفت أحدث الدراسات التي أجريت في العام ٢٠١٦ عن العديد من العوامل التي تُسهم في زيادة خطر الإصابة بالزهايمر لدى الشباب، وأبرزها العامل الوراثي والعمر، وتلف الخلايا العصبية، نتيجة إطلاق الدماغ بعض البروتينات التي تسبب هذا التلف، والبيئة والإدمان على الكحول وتعرُّض الرأس إلى الإصابة القوية.



إمكانية العلاج:

أكدت دراسات وتقارير العلمية أنه لا يوجد علاج نهائي لمرض الزهايمر عند الشباب، بل يتم التكيف مع طبيعة المرض وفقاً لبعض الخطوات والإرشادات التي يصفها الطبيب، وأهمها:

العلاج الدوائي لتقليل من الشعور بالاكتئاب والقلق والأرق والخوف، على أن يتم الالتزام بالجرعة المحددة والدعم الأسري؛ لأن المريض يحتاج إلى التفكير والتخطيط واتخاذ القرارات المصيرية.

تمارين تقوية الذاكرة، يصف الطبيب بعض التمارين التي تقوّي من ذاكرة المريض، وهي تمارين بسيطة يمكن ممارستها في المنزل بكل بساطة.

أساليب الوقاية:

لكن أجمعت دراسات جديدة بالقول أنه لا توجد إجراءات وقائية تضمن عدم الإصابة بالزهايمر، بل هناك بعض الممارسات التي من شأنها تقليل احتمالية التعرض للخرف خلال فترة الشباب، وأبرزها:

نمط غذاء صحي، فالأنظمة الغذائية الغنية بالبقوليات والفواكه والخضراوات والدهون الطبيعية، تساعد على تنشيط الذهن، وهو ما يسهم في الوقاية من الزهايمر لدى الشباب.

التمارين الرياضية:

يساعد النشاط البدني على بقاء العقل في حالة نشاط دائمة، لذلك احرص على جعل الرياضة جزءاً أساسياً من يومك.

مهارات التفكير والتذكر:

نشّط ذهنك باستمرار عن طريق استخدام الألعاب التي تتضمن مهارات ذهنية وتركيز عالٍ؛ لأن ذلك يقلل من احتمالية الخرف.

الابتعاد عن الدهون:

التقليل من تناول الدهون يساعد على الحفاظ على وظائف المخ في حالتها الطبيعية، ويمنع أي خمول ذهني محتمل، لذلك قلّل من الدسم الذي تستهلكه يومياً.



التعلم المستمر:

لا يجب أن تقف عند مرحلة علمية معينة، بل حاول أن تكتسب المعرفة والثقافة خلال جميع مراحل حياتك؛ لأن ذلك يسهم في توسيع الذهن وتنشيطه.

إدارة الضغوط:

الضغط النفسي الشديد يسبب العديد من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية ومنها الزهايمر، وتمكّنك من التعامل مع الضغط النفسي بصورة صحيحة، يقلل من احتمالية التعرض للخرف؛ (الوطن ٢٠٢٣/٢/١٨).

أدوية تساعد على الإصابة بالخرف:

إذا كنت قلقاً من الإصابة بالخرف أو الزهايمر، بالتأكيد أنك حفظت قائمة بالأشياء التي يجب عليك فعلها لتقليل مخاطر الإصابة، من اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام والنوم الكافي، ولكن هل تعلم أن بعض الأدوية قد تزيد من خطر الإصابة، في دراستين قامت بهما جامعة "هارفرد" البريطانية، ارتبط كل من مادة البنزوديازيبينات (الفئة التي تحتوي على أدوية للقلق وحبوب النوم)، ومضادات الكولين (وهي مجموعة تضم أدوية للحساسية ونزلات البرد والاكئاب وضغط الدم المرتفع ولس البول)، بزيادة خطر الإصابة بالخرف لدى الأشخاص الذين استخدموها فترة أطول من بضعة أشهر، وفي كلتا الحالتين زاد التأثير مع جرعة الدواء ومدة الاستخدام؛ (موقع اليوم السابع).

تعليق عام للباحث:

رصد الباحث بعض الأعراض لمرض الخرف المبكر وهي عبارة عن مشكلات وتحديات يواجهها المتقاعد بعد التقاعد؛ مثل:

وقت الفراغ والملل واضطراب بالتون والأكل، وتعكر المزاج وكثرة التذمر، والاكئاب والكسل، والإصابة بالجلطات وأمراض المفاصل، وعدم الحركة وعدم ممارسة الرياضة البندية والذهنية والعزلة الاجتماعية، وضعف الصحة العام، وتناول



بعض الأدوية المسببة لهذا المرض، ومشكلات الذاكرة والنسيان، وطفرة جينية بالمخ، وعلى ضوء ذلك صمم الباحث مقياسًا لكشف الخرف المبكر لدى المتقاعد.

خطوات الدراسة وإجراءاتها:

اختيار العينة: كل متقاعد عن العمل.

أداة الدراسة: مقياس كشف عن الخرف المبكر، وتتكون من عبارة ومستوى موافقة بنعم أو بلا؛ (انظر إلى المقياس، ملحق).

تطبيق المقياس يطبق على كل متقاعد حديثًا وقديمًا.

متغيرات الدراسة: كل المحافظات الست بدولة الكويت والجنس.

النتائج:

كل من يجيب بنعم في عبارات المقياس أو بعضها، أو عبارة واحدة، فهو مصاب بمرض الخرف المبكر، وكلما يصاب بأكثر من ثلاث، فأكثر كلما يحتاج المتقاعد إلى زيارة الطبيب النفسي، مع أن بعضهم يحتاج إلى بعض ما تقدّمه من مقترحات كما سيأتي، قد يتعافى من أعراض هذا المرض إلا أنه يفضل أيضًا أن يزور الطبيب النفسي.

الحلول والعلاج:

الكشف عن الخرف المبكر للمتقاعدين من خلال الخطوات التالية:

لا يوجد اختبار واحد يُمكنه تشخيص الخرف؛ لذلك من المحتمل أن يقوم الأطباء بإجراء عددٍ من الاختبارات التي يمكن أن تساعد في تحديد المشكلة، ولا بد من معرفة بعض المحاور والأعراض لمعرفة إن كان الشخص يعاني من الخرف المبكر؛ مثل: الذاكرة واللغة، والإدراك البصري، ومستوى الانتباه، وحل المشكلات والحركة، وسلامة الحواس والتوازن وردود الفعل.

فحص الدماغ لمعرفة حدوث جلطة أو نزيف أو ورم، ومعرفة نشاط الدماغ، ومدى تراكم بروتين الأميلايد أو تاو، وهو السمة المميز لمرض الزهايمر.



أخذ عينة من الدم لمعرفة مشكلات بدنية يُمكنها التأثير على وظيفة المخ، مثل: نقص فيتامين B-12، أو خمول الغدة الدرقية، يُفحص السائل الشوكي في بعض الأحيان بحثاً عن عدوى أو التهاب أو علامات على بعض أمراض تنكسية. استشارة طبيب نفسي لمعرفة ما إذا كان الاكتئاب، أو أي حالة صحية نفسية أخرى تُسهم في ظهور الأعراض. يطبق المتقاعد مقياس الكشف عن الخرف المبكر بعد تقاعده مباشرة (ملحق):

التوصيات:

يقترح الباحث بعض الطرق للتغلب على مرض الخرف المبكر مثل: الفحص الدوري للدم عند المتقاعد كل ستة أشهر. ممارسة الرياضة البدنية المنتظمة مثل المشي أو الركض الخفيف والسباحة، وركوب الدراجة وبعض الرياضة الجماعية، على كل متقاعد أن يمارس الرياضة البدنية بشكل دوري، فمثلاً أن يسجل في اللجنة الكويتية الوطنية لرياضة المشي. على كل متقاعد أن ينتمي إلى بعض الجمعيات والدواوين وغيرها لتجديد نشاطه وتنمية هواياته: جمعية المتقاعدين الكويتية وديوانية المتقاعدين في بعض أماكن سكنية؛ مثل منطقة مشرف ومنطقة كيفان، وجمعية العسكريين المتقاعدين، وديوان الرعيل الأول والمشروع الوطني للمتقاعدين، "خبرات"، والعمل بإحدى جمعيات النفع العام. على أسرة المتقاعد تهيئة الجو والمكان لمن يصاب بهذا الخرف والتحاقه بدورة تدريبية للتغلب على هذا الخرف، والتحاق أفراد الأسرة بدورة تثقيفية لكيفية رعاية المتقاعد المصاب بهذا المرض ومعرفة تاريخ المرض في الأسرة. إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بمرض الخرف المبكر للمتقاعدين والحد من هذا المرض. إدخال أمراض الشيخوخة والخرف بالمناهج المدرسية والجامعية لتوعية الطلبة بهذه الأمراض، والتعامل الحسن والواعي لجيل المسنين من الآباء والأجداد. الاستفادة من تجارب الدول للكشف عن مشكلة الزهايمر أو الخرف المبكر وطريقة الحد منه.



استخدام بعض الأدوية التي تسهم في التقليل من أعراض الخرف المبكر عند الشباب بعد استشارة الطبيب المختص.
دور أجهزة الإعلام المرئية والمسموعة والإلكترونية في تعريف الجمهور - ولا سيما المتقاعدين - بمرض الخرف المبكر وأعراضه وأسبابه وطرق علاجه.



ملحق:

مقياس الكشف عن الخرف المبكر:

العمر:

الجنس:

.....

.....

مستوى الموافقة

العبارة

نعم لا

أعراض جسدية (صحية):

- مشكلات النوم.
- تناول أدوية تسبب الخرف المبكر.
- ضعف الذاكرة.
- بطء في حركة المشي.
- السقوط المفاجئ.
- نوبات الصرع.
- عدم ممارسة رياضة.
- تناول طعام غير صحيحي.
- شبكية العين الرقيقة.
- فقدان حاسة الشم.
- صعوبة التركيز والانتباه.
- النسيان.
- التعب.
- فقدان الشهية.



أعراض نفسية:

- الاكتئاب.
- القلق.
- التشاؤم.
- عدم القدرة على حل المشكلات.
- عدم القدرة على تقييم الأمور المالية.
- أعراض اجتماعية:
- العزلة الاجتماعية.
- الانسحاب الاجتماعي.
- شعور بوقت الفراغ.
- الشعور بعدم الرضا.
- عدم الانتماء إلى مؤسسة، نادي، ديوانية.
- عدم فحص الدم بشكل عام.



المراجع

- أحمد سهير كامل (١٩٨٧) دراسة عبر ثقافية عن الاكتئاب والانطواء الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في البيئتين المصرية والسعودية، مجلة العلوم التربوية، القاهرة.
- الإستراتيجية الصحية الوطنية لرعاية كبار السن في دولة الكويت (٢٠١٦-٢٠٢٠)، مجلة التقدم العلمي، العدد ٩٨، يوليو ٢٠١٧م.
- جوهر، سعود فارس (٢٠٠٤)، (تقويم فعالية خدمات رعاية المسنين بالمجتمع الكويتي والجزيرة العربية، العدد ١١٢، السنة ٣٠، ذو القعدة.
- حليمة قادري (٢٠١٥) دراسة الصحة النفسية عند المسن المتقاعد، مجلة التنمية البشرية العدد ٥ نوفمبر ٢٠١٥م.
- الخطة الوطنية للتعامل مع الخرف بين كبار السن في دولة الكويت (٢٠١٧-٢٠٢٠).
- ريماوي، مجمد عودة (١٩٨٦) مشكلات مرحلة الشيخوخة في المجتمع الكويتي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، المجلد ٦، جامعة الكويت.
- زهاوي، خروفة (٢٠١٧) دراسة الاكتئاب لدى المسنين، مقارنة نظرية، جامعة محمد بن احمد، وهران الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٣٠، سبتمبر ٢٠١٧.
- سعدا، محمد (٢٠١٤) اتجاهات المدرسين نحو التقاعد المبكر: "دراسة ميدانية على عينة من المدرسين في المدارس الثانوية العامة في محافظة دمشق"، مجلة جامعة دمشق.
- سماعنة، بيان (٢٠٠٨) اتجاه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة - فلسطين نحو التقاعد المبكر وأثر بعض المتغيرات عليه (رسالة ماجستير)، جامعة النجاح، فلسطين.
- سنى أحمد، منصورى عبدالحق (٢٠٢١) دراسة تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن، دراسة ميدانية على عينة من المسنين بمراكز رعاية الشيخوخة، جامعة وهران ٢، الجزائر.



ال عمران، حنان إسماعيل (١٩٨٢) دراسات وقضايا المجتمع العربي الخليجي، نحو برامج مواجهة العمل الاجتماعي مع كبار السن، العراق نموذجًا، مجلة سلسلة الدراسات الاجتماعية.

العمر، بدر (٢٠٠٢) الشيخوخة بين الفرد والأسرة والمجتمع، دراسة أوضاع المسنين في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية ١٢ (١) ص ١١٥.
العنجري، مشاري جاسم، قانون التقاعد المبكر، وأثره على المتقاعد بالكويت، القبس ٢٠١٧/١٠/٢.

الغامدي، سعيد (٢٠٠١) اتجاه المعلمين نحو التقاعد المبكر في مدينة مكة المكرمة وعالقتة ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير)، جامعة أم القرى، السعودية.
فهد ماني وآخرون، معرفة الخرف لدى طلاب جامعة الكويت: دراسة وصفية، قسم العلاج الوظيفي، جامعة الكويت أكتوبر، ٢٠١٩م.

الفهدي عبد الرحمن بن فهد (٢٠١١) المشكلات المرتبطة بالمتقاعدين من وجهة نظر المتقاعدين - دراسة مسحية على عينة من المتقاعدين بمدينة الرياض، بحث مكمل لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، قسم الاجتماع والخدمات الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

القحطاني، عيد (٢٠٠٩) الميل للتقاعد المبكر لدى رجال الأمن: دوافعه وانعكاساته المدنية والإدارية، رسالة دكتوراه جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
مؤيد حامد جاسم الجميلي (٢٠٢٠) دراسة مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين، جامعة واسط، مجلة كلية التربية، العدد ٤٢، الجزء الثالث / تشرين الثاني ٢٠٢٠.

منصور، طلعت (١٩٨٧)، (دراسة في الاتجاهات النفسية نحو المسنين لدى بعض الفئات العمرية في المجتمع الكويتي باستخدام الأمثال الشعبية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع (١) ص ٦٩.
المراجع الأجنبية:

Susan Barber Lindquist

Mayo Clinic expert provides tips for reducing dementia risk

August ٢٥, ٢٠٢٢

