



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الخرف

Dementia



ما هو الخرف؟

- **الخرف** هو مسمى شائع يطلق على ما يعرف بأمراض الذاكرة.
- **الخرف** هي مجموعة أمراض إنحلالية تصيب الدماغ وتسبب تدهوراً مستمراً في القدرات الذهنية (التذكر, المهارات الحركية, المهارات اللغوية, والوظائف التنفيذية).
- **مرض الزهايمر** هو أكثر أنواع الخرف شيوعاً, لكن **الخرف** يصيب في الغالب كبار السن.



ما هو الخرف؟

- تشير التقديرات إلى أن ٥ مليون بالغ مصاب بالخرف في عام ٢٠١٤ ومن المتوقع أن يصل إلى ١٤ مليون بحلول عام ٢٠٦٠. مما يؤثر على الأشخاص من ٦٥ عامًا فما فوق.
- الخرف لا يعتبر جزءًا من الشيخوخة الطبيعية. يعيش العديد من كبار السن حياتهم بأكملها دون الإصابة بالخرف.
- الشيخوخة الطبيعية قد تشمل ضعف العضلات والعظام، وتيبس الشرايين والأوعية الدموية، وبعض التغييرات في الذاكرة المرتبطة بالعمر مثل الصعوبة للتذكر كلمة معينة، ویتذکرها لاحقًا، وأحيانًا وضع مفاتيح السيارة في غير مكانها وما إلى ذلك. ولا تتأثر اللغة وتبقى كما هي.



ما هي أنواع الخرف؟

مرض الزهايمر.

- مرض الزهايمر هو النوع الأكثر شيوعًا للخرف، حيث يمثل ٦ إلى ٨٪ من الحالات. وهو ناتج عن تغيرات معينة في الدماغ.
- يتمثل السبب الرئيسي في صعوبة تذكر الأحداث الأخيرة، مثل محادثة حدثت قبل دقائق أو ساعات.
- تحدث صعوبة تذكر الذكريات البعيدة في وقت لاحق من المرض. كما تأتي مخاوف أخرى لاحقًا مثل صعوبة المشي أو التحدث أو تغيرات الشخصية.



ما هي أنواع الخرف؟

الخرف الوعائي.

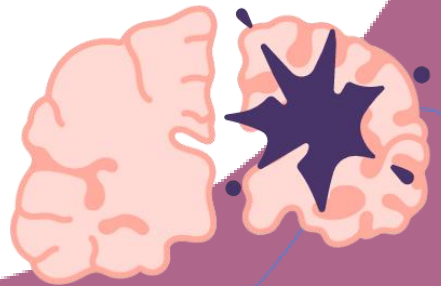
- حوالي 10 ٪ من حالات الخرف مرتبطة بالسكتات الدماغية أو مشاكل أخرى تتعلق بتدفق الدم إلى الدماغ. كما أن داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول من عوامل الخطر.
- تختلف الأعراض حسب المنطقة المصابة وحجم الدماغ.
- يتطور المرض تدريجياً حيث يصاب الفرد بمزيد من السكتات الدماغية أو السكتات الدماغية الصغيرة.



ما هي أنواع الخرف؟

خرف أجسام ليوي.

- بالإضافة إلى فقدان الذاكرة، قد يعاني الأشخاص المصابون بهذا النوع من الخرف من مشاكل في الحركة أو التوازن مثل التيبس أو الارتعاش.
- يعاني العديد من الأشخاص أيضًا من تغيرات في اليقظة بما في ذلك النعاس أثناء النهار أو الارتباك أو نوبات التحديق. قد يواجهون أيضًا صعوبة في النوم ليلاً أو قد يعانون من هلوسة بصرية (رؤية أشخاص أو أشياء أو أشكال غير موجودة بالفعل).



ما هي أنواع الخرف؟

الخرف الجبهي الصدغي.

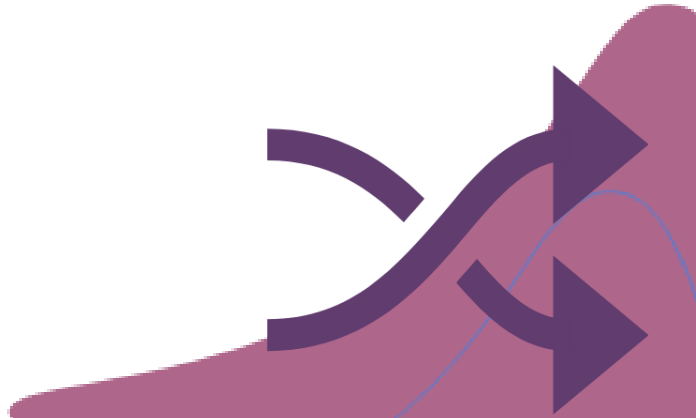
- غالبًا ما يؤدي هذا النوع من الخرف إلى **تغييرات في الشخصية والسلوك** بسبب جزء الدماغ الذي يؤثر عليه.
- قد يهرج الأشخاص المصابون بهذه الحالة أنفسهم أو يتصرفون بشكل غير لائق. **على سبيل المثال**، قد يقوم شخص حذر سابقًا بإبداء تعليقات مسيئة وإهمال المسؤوليات في المنزل أو العمل.
- قد تكون هناك أيضًا مشاكل في المهارات اللغوية مثل التحدث أو الفهم.



ما هي أنواع الخرف؟

الخرف المختلط.

- في بعض الأحيان، يوجد أكثر من نوع واحد من الخرف في وقت واحد، خاصةً عند الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٨٠ عامًا أو أكثر.
- على سبيل المثال، قد يكون الشخص مصابًا بمرض الزهايمر والخرف الوعائي في نفس الوقت.
- يُقال إن الشخص المصاب بالخرف المختلط تظهر عليه أعراض بارزة في أحد أنواع الخرف أو قد تتداخل مع أعراض من نوع آخر. قد يكون تطور المرض أسرع من الإصابة بنوع واحد من الخرف.



ما هي علامات وأعراض الخرف؟

يمكن أن تختلف أعراضه بشكل كبير من شخص لآخر. يعاني الأشخاص المصابون بالخرف من مشاكل في:

- فقدان الذاكرة.
- الضياع في حي مألوف.
- نسيان الذكريات القديمة.
- صعوبة في التواصل.
- التشتت وفقدان الانتباه.
- صعوبة في الاستدلال والحكم وحل المشكلة.
- استخدام كلمات غير معتادة للإشارة إلى أشياء مألوفة.
- نسيان اسم أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين.
- عدم القدرة على إتمام المهام بشكل مستقل
- ضعف في الإدراك البصري وراء التغيرات النموذجية المرتبطة بالعمر في الرؤية.



ما هي عوامل الخطر التي تزيد من الخرف؟

• العمر

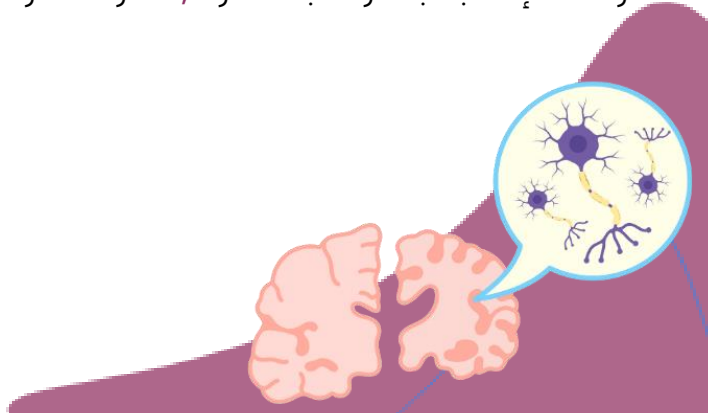
أقوى عامل خطر معروف للخرف هو التقدم في العمر، حيث تؤثر معظم الحالات على من هم بعمر ٦٥ عامًا فما فوق.

• التاريخ العائلي

يزيد وجود قريب من الدرجة الأولى مصاب بمرض الزهايمر من خطر الإصابة به بنسبة ١ إلى ٣٪.

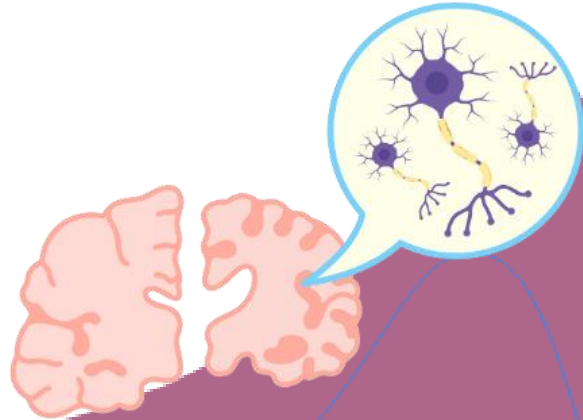
• العرق / الأصل

تزيد احتمالية إصابة الأمريكيين الأفارقة الأكبر سنًا بالخرف بمقدار الضعف مقارنة بالبيض. الأشخاص ذو الأصول الهسبانية أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمقدار ١,٥ مرة مقارنة بالبيض.



ما هي عوامل الخطر التي تزيد من الخرف؟

- ضعف القلب
يؤدي ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والتدخين إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف إذا لم يتم علاجه بشكل صحيح.
- إصابات في الدماغ
يمكن أن تزيد إصابات الرأس من خطر الإصابة بالخرف، خاصةً إذا كانت شديدة أو تحدث بشكل متكرر.



كيف يتم تشخيص الخرف؟

- يمكن لمقدم الرعاية الصحية إجراء اختبارات على الانتباه والذاكرة وحل المشكلات والقدرات المعرفية الأخرى لمعرفة ما إذا كان هناك سبب للقلق.
- يمكن أن يساعد الفحص البدني واختبارات الدم ومسح الدماغ مثل التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي في تحديد السبب الكامن وراء ذلك.



ما هو علاج الخرف؟

- يعتمد علاج الخرف على السبب الكامن وراءه. لا يوجد علاج للخرف التنكسي العصبي، مثل مرض الزهايمر، على الرغم من وجود أدوية يمكن أن تساعد في حماية الدماغ أو إدارة الأعراض مثل القلق أو تغيرات السلوك.
- مازال البحث لتطوير المزيد من خيارات العلاج مستمر.



كيف نمنع الخرف؟

قد يؤدي اتباع أسلوب حياة صحي إلى تقليل فرص الإصابة بأمراض مزمنة وتقليل عدد الأشخاص المصابين بالخرف. قد يكون من المفيد القيام بما يلي:

- الحفاظ على نظام غذائي صحي. • التمرن بانتظام.
- الحصول على ما يكفي من الفيتامينات.
- الإقلاع عن التدخين. • علاج مشاكل السمع.
- إدارة عوامل الخطر القلبية. • علاج الحالات الصحية.
- الوعائية. • الحصول على نوم جيد وكافي.
- العيش على أسلوب حياة صحي.

متى يجب عليك الذهاب لزيارة الطبيب؟

قم بزيارة الطبيب إذا كنت تعاني أو أحد أفراد أسرتك من مشاكل في الذاكرة أو أعراض الخرف الأخرى المذكورة أعلاه.



المصادر والمراجع:

المراجع من موقع CDC

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم الأعصاب

بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم طب الأعصاب
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-441



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University