

الطرق التقليدية غير كافية لإبعاد خطر الخرف

معظم كبار السن لا يدركون الصلة بين الصحة البدنية والصحة العقلية

يعتقد الكثير من كبار السن أن تحفيز الدماغ عبر دفعه للتفكير والتذكر عند حل الألغاز وفك الكلمات المتقاطعة يمكن أن يجعل الذاكرة في حالة نشاط دائم ويقيها من الخرف والزهايمر. وبين ذلك أن معظم هؤلاء يرون أن علاج هذه الأمراض أو تقاديرها ينبع من علاج الدماغ ذاته وليس متصلاً بالصحة الجسدية، بشكل عام.

واشنطن - تشير دراسة جديدة إلى أن العديد من البالغين الأميركيين الأكبر سناً قد لا يدركون بشكل دقيق فرص إصابتهم بالخرف، وقد يقومون بأشياء عديمة الفائدة لمنع حدوث ذلك. وتوصل الباحثون إلى أن ما يقرب من نصف البالغين الذين تشملهم الاستطلاعات يعتقدون أنهم من المرجح أن يصابوا بالخرف. ونشر النتائج إلى أن الكثيرين لم يفهموا العلاقة التي تربط بين الصحة البدنية وصحة الدماغ.

عدد كبير من الناس الذين قالوا إن صحتهم متوسطة أو غير جيدة اعتقدوا أن فرص الخرف لديهم كانت منخفضة. في الوقت نفسه، قال العديد ممن اعتبروا أنهم في صحة ممتازة إنه من المحتمل أن يصابوا بهد المرض.

وكشف كثيرون أنهم جربوا طريقة واحدة على الأقل من بين أربع طرق غير مثبتة لحماية الذاكرة، بما في ذلك تناول المكملات الغذائية مثل زيت السمك، ولقد كانت الإستراتيجية الأكثر شعبية هي فك الألغاز المتقاطعة.

يعتقد كيث فارغو، الذي يشرف على برامج البحث والتوعية في جمعية الزهايمر والذي لم يشارك في الدراسة، أن التحفيز العقلي يساعد، لكن هناك أدلة أقوى على فعالية ممارسة أنشطة أخرى أكثر تحدياً من الألغاز، مثل لعب الشطرنج والالتحاق بصف دراسي القراءة حول مواضيع غير مالوفة.

كما أظهرت الأبحاث أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي جيد والحد من الكحول وعدم التدخين تخفف من احتمال حدوث الخرف. بينما لم تظهر أي فوائد للمكملات الغذائية في مقاومة المرض.

إنهم تعرضوا لذلك، بغض النظر عن تصنيفهم الذاتي لمخاطر الإصابة بالمرض.

وقال ماوست إن النتائج تشير مخاوف لأن الأطباء يمكنهم مساعدة الناس على إدارة حالات مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري اللذين ثبت ارتباطهما بزيادة خطر الإصابة بالخرف.

ويشار إلى أن 40 بالمئة من أولئك الذين قالوا إن صحتهم البدنية كانت متوسطة أو سيئة، اعتقدوا أنهم معرضون لخطر منخفض لمرض الزهايمر أو أمراض الخرف الأخرى. قدر الجزء نفسه تقريباً من المشاركين في الاستطلاع فرصهم بالإصابة على الرغم من أنهم أبلغوا عن صحة بدنية جيدة أو ممتازة.

وأضاف فارغو "هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به... لتثقيف الجمهور حتى يتمكنوا من اتخاذ بعض الإجراءات لحماية أنفسهم".

تقول جمعية الزهايمر الأميركية "بموت واحد من بين كل ثلاثة من كبار السن بسبب مرض الزهايمر أو الخرف".

كما أظهرت الدراسات الأوروبية أنه على الرغم من عدم وجود أدوية أو علاجات طبية أثبتت منع حدوث الخرف، فإن أنماط الحياة الصحية قد تساعد في منع التدهور العقلي.

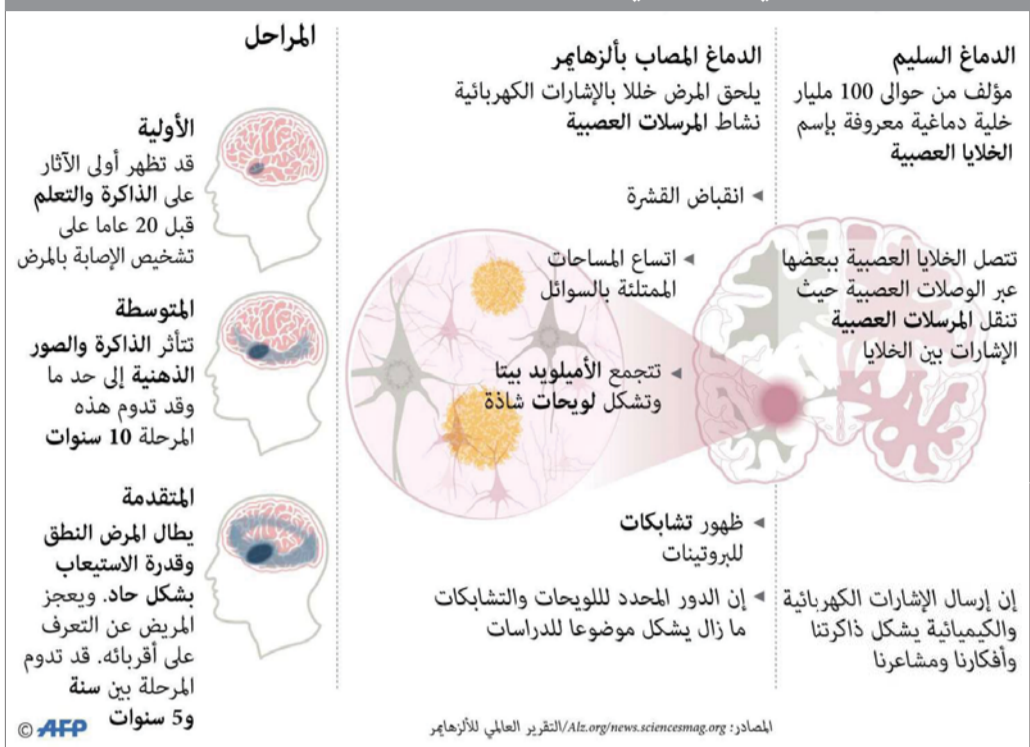
استخدمت الدراسة الجديدة بيانات من استطلاع جامعة ميشيغان الوطني للشيخوخة وتم استطلاع آراء البالغين عبر الإنترنت في أكتوبر 2018. أوضح موقع مايو كلينك الأميركي أن الخرف يصف مجموعة من الأعراض المؤثرة في الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية لدرجة تؤثر في ممارسة الحياة اليومية. وقد تسبب العديد من الأمراض المختلفة حدوث الخرف وليس مرضاً معيناً. وعلى الرغم من أن الخرف عادة ما يتضمن فقدان الذاكرة، فإن فقدان الذاكرة له أسباب

مختلفة ولا يعني فقدان الذاكرة وحده الإصابة بالخرف.

كما يُعدّ الزهايمر السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف التدريجي لدى كبار السن، ويحدث في النساء أكثر منه في الرجال بمقدار ثلاث مرات ولكن هناك العديد من مسببات الخرف. واعتماداً على المسبب، قد تكون بعض أعراض الخرف قابلة للإصلاح. ومن بين التغييرات الإدراكية فقدان الذاكرة، والذي عادة ما يلاحظه الشريك أو شخص آخر وصعوبة في التواصل أو إيجاد الكلمات، صعوبة في القدرات البصرية والمكانية، مثل إضاعة الطريق أثناء القيادة، صعوبة في التفكير أو حل المشكلات، صعوبة في التعامل مع المهام المعقدة، صعوبة في التخطيط والتنظيم، صعوبة في التنسيق والوظائف الحركية، الاضطراب وفقدان الإحساس بالمكان والزمان.

أما التغييرات النفسية فتشمل الاكتئاب والقلق والبارانويا والهياج والهلاوس. يحدث الخرف بسبب حدوث تلف أو تعطل أو فقد للخلايا العصبية

مرض الزهايمر يسهم في حدوث ثلثي حالات الخرف



2 بالمئة بين سن 65 و69 عاماً، وتزيد إلى 5 بالمئة بين 75 و79 عاماً، ثم تصل إلى 20 بالمئة بين سن 85 و89 عاماً، و50 بالمئة بين من تتجاوز أعمارهم التسعين عاماً.

يقول العلماء إن 15 بالمئة من حالات الخرف قابلة للشفاء، مثل الحالات الناتجة عن نقص الفيتامينات وسوء التغذية، وكسب اللثة الرقيقة لأن هذه الأسباب يمكن علاجها، ومن ثم يمكن أن تعود القدرات العقلية طبيعية تماماً مثلما كانت عليه.

ومن بين العقاقير التي تستخدم في حالات الخرف التي ترفع من مستويات الاستايلكولين، وهي يمكن أن تحسن من الذاكرة وتحد من سرعة تدهور القدرات العقلية، وتستخدم تحديداً لعلاج حالات الزهايمر.

جدير بالذكر أن حالات الخرف التي لا يمكن علاج أسبابها تعتبر من الحالات المزمنة. وإذا لم تعالج فإن قدرات المريض العقلية تستمر في التدهور حتى يفقد قدرته على العناية ببسط شؤونه مثل الأكل والشرب.

مختلفة ولا يعني فقدان الذاكرة وحده الإصابة بالخرف.

كما يُعدّ الزهايمر السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف التدريجي لدى كبار السن، ويحدث في النساء أكثر منه في الرجال بمقدار ثلاث مرات ولكن هناك العديد من مسببات الخرف. واعتماداً على المسبب، قد تكون بعض أعراض الخرف قابلة للإصلاح. ومن بين التغييرات الإدراكية فقدان الذاكرة، والذي عادة ما يلاحظه الشريك أو شخص آخر وصعوبة في التواصل أو إيجاد الكلمات، صعوبة في القدرات البصرية والمكانية، مثل إضاعة الطريق أثناء القيادة، صعوبة في التفكير أو حل المشكلات، صعوبة في التعامل مع المهام المعقدة، صعوبة في التخطيط والتنظيم، صعوبة في التنسيق والوظائف الحركية، الاضطراب وفقدان الإحساس بالمكان والزمان.

أما التغييرات النفسية فتشمل الاكتئاب والقلق والبارانويا والهياج والهلاوس. يحدث الخرف بسبب حدوث تلف أو تعطل أو فقد للخلايا العصبية

غالياً ما تُصنّف أنواع الخرف وفقاً لما هو مشترك بينها، مثل: ترسبات البروتين أو البروتينات في المخ، أو في جزء الدماغ المصاب. لكن بعض الأمراض تشبه الخرف، مثل الأمراض الناجمة عن رد الفعل على الأدوية أو نقص الفيتامينات، وقد تحسن مع العلاج. وتزداد احتمالات الإصابة بالخرف عموماً مع تقدم العمر، خاصة بعد سن 65 عاماً. فبسبب حالات الخرف تقدر بحوالي

مختلفة ولا يعني فقدان الذاكرة وحده الإصابة بالخرف. كما يُعدّ الزهايمر السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف التدريجي لدى كبار السن، ويحدث في النساء أكثر منه في الرجال بمقدار ثلاث مرات ولكن هناك العديد من مسببات الخرف. واعتماداً على المسبب، قد تكون بعض أعراض الخرف قابلة للإصلاح. ومن بين التغييرات الإدراكية فقدان الذاكرة، والذي عادة ما يلاحظه الشريك أو شخص آخر وصعوبة في التواصل أو إيجاد الكلمات، صعوبة في القدرات البصرية والمكانية، مثل إضاعة الطريق أثناء القيادة، صعوبة في التفكير أو حل المشكلات، صعوبة في التعامل مع المهام المعقدة، صعوبة في التخطيط والتنظيم، صعوبة في التنسيق والوظائف الحركية، الاضطراب وفقدان الإحساس بالمكان والزمان. أما التغييرات النفسية فتشمل الاكتئاب والقلق والبارانويا والهياج والهلاوس. يحدث الخرف بسبب حدوث تلف أو تعطل أو فقد للخلايا العصبية

العلاج الطبيعي ليس الحل الأمثل لالتهاب القصيبات

بعدوى. والقصيبات هي أصغر المجاري الهوائية داخل الرئتين. تتسبب العدوى بترسبات الفيروسات والتهابها. ويتجمع المخاط في تلك المجاري الهوائية، مما يصعب تدفق الهواء بحرية إلى داخل الرئتين ومنهما.

في حال اكتشاف صعوبة في تناول الطفل للطعام أو الشراب وزيادة سرعة تنفسه يوصي الباحثون بالاتصال فوراً بالطبيب

ويرجع سبب أكثر حالات التهاب القصيبات إلى الفيروس المخلوي التنفسي (أرسي.في). ويعد الفيروس المخلوي التنفسي فيروساً شائعاً يصيب كل طفل تقريباً يكون قد تجاوز سن الثانية. تتفشى عدوى الفيروس المخلوي التنفسي كل شتاء. وقد تتسبب في التهاب القصيبات فيروسات أخرى، بما فيها تلك التي تسبب الإنفلونزا أو نزلات البرد. ويمكن أن تعاود عدوى الفيروس المخلوي التنفسي إصابة الأطفال، إذ توجد منه على الأقل سلالتان.

تنتشر الفيروسات المسببة لالتهاب القصيبات بسهولة. إذ يمكن أن يلتقطها الطفل عبر الرذاذ في الجو عندما يسعل شخص مريض قريبه، أو يعطس أو يتكلم. ويمكن أن يلتقطها كذلك عن طريق لمس الأغراض المشتركة -كأدوات الطعام، أو المناشف، أو اللبغ- ثم لمس عينيه أو أنفه أو فمه.

وقد سيصاب كذلك العديد من الرضع بالتهاب في الأذن (التهاب الأذن الوسطى). ويوصي الباحثون بأنه في حال اكتشاف صعوبة في تناول الطفل للطعام أو الشراب وزيادة سرعة تنفسه أو ضيقه بالاتصال فوراً بالطبيب، خاصة إذا كان عمر الرضيع أصغر من 12 أسبوعاً أو يعاني عوامل خطر أخرى للإصابة بالتهاب القصيبات، بما في ذلك الولادة المبكرة أو الإصابة بحالة قلبية أو روية.

يذكر أن التهاب القصيبات يختلف عن التهاب القصبات الكبيرة. وعادة ما يحدث لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وستة أشهر، حيث تكون لديهم الممرات الهوائية أصغر من الرئتين. يحدث التهاب القصيبات عندما يصيب فيروس ما القصيبات



التهاب القصيبات من أكثر الأمراض الشائعة لدى الرضع

التهاب القصيبات هو مرض تنفسي شائع يصيب 30 بالمئة من الأطفال دون سن العامين كل شتاء أو ما يعادل 480 الف حالة سنوياً، وفقاً للتقديرات الرسمية. تقول لو غولوبديك "إصابة الرضع بهذا المرض تسبب قلقاً شديداً للأباء". تستمر مرحلته الحادة لمدة عشرة أيام في المتوسط، ويستلزم اليومان الأولان عناية فائقة واهتماماً كبيراً". ولا تتطلب الأشكال المعتدلة من المرض دخول المستشفى.

في الأيام القليلة الأولى، تشبه أعراض الإصابة بالتهاب القصيبات أعراض الإصابة بالبرد. فقد تشمل انسداد الأنف والسعال والحُمى الخفيفة. بعد ذلك، قد تظهر صعوبة في التنفس أو صدور صوت صفير عند زفير الطفل، لمدة أسبوع أو أكثر.

باريس - يهرع الآباء، عادة، إلى أخصائي العلاج الطبيعي لمساعدة أطفالهم على استرجاع القدرة على التنفس، عند إصابتهم بالتهاب القصيبات. يجري المعالج جلسة تدليك خاصة لتحفيز الرضيع على إخراج الإفرازات العالقة التي تعطل عملية التنفس.

وكشفت الهيئة العليا للصحة (إتش.أي.إس)، وفق تقرير نشرته صحيفة لوموند الفرنسية، أن الدراسات لم تثبت فعالية هذا الإجراء. كما أصدرت الهيئة الفرنسية مجموعة من التوصيات الجديدة الخاصة بالرضع دون سن 12 شهراً بتاريخ 14 نوفمبر الجاري.

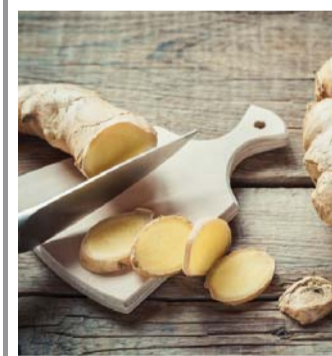
تقول رئيسة الهيئة، دومينيك لو غولوبديك، "هذه التوصيات لا تعني أننا نقلل من دور أخصائيي العلاج الطبيعي". "هذا الدور يمكن أن يتغير، ويصبح دوراً للمراقبة والمتابعة".

وأردفت "نحن البلد الوحيد، مع بلجيكا، الذي يتم فيه اعتماد العلاج الطبيعي بشكل كبير في حالات التهاب القصيبات".

واستطردت "هناك حالات خاصة يمكن أن يكون استخدامها فيها مفيداً، على سبيل المثال عند الأطفال ذوي الإعاقة".

وتقترح التوصيات الجديدة اختيار حلول أخرى كاستعمال "محلول ملح لغسل الأنف بانتظام ومراقبة علامات تطور المرض". بالإضافة إلى ذلك، لا ينصح بالعلاج الدوائي، كموسعات الشعب الهوائية، مثل "فتولي" أو "الستيرويدات القشرية" أو المضادات الحيوية المخصصة لحالات نادرة من العدوى البكتيرية.

الحياة
صحة



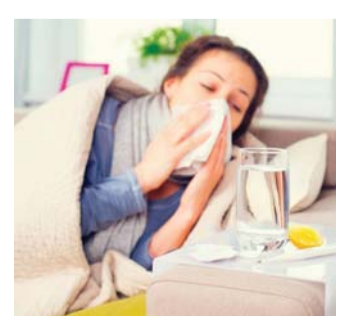
رغم الفوائد الكثيرة للزنجبيل، الذي يستخدم في الكثير من العلاجات المنزلية، تحذر مجلة "فرويدين" الألمانية من الإفراط في تناوله لأن ذلك قد يتسبب في حرقة المعدة وانتفاخ البطن والإسهال.



نصح أخصائيون ألمان بتناول الكثير من السوائل وعدم التدخين واستنشاق الهواء النقي لعلاج التهاب الحلق، الذي تسببه الفيروسات في أغلب الأحيان وذلك لأن السوائل تحافظ على رطوبة الأغشية المخاطية.



يمتاز الشمندر بأنه غني بالنترات، التي يتم تحويلها في الجسم إلى أكسيد النيتريك الذي يعمل على توسعة الأوعية الدموية، الأمر الذي يمكن من نقل الأكسجين والمواد الغذائية بشكل أفضل.



نصح أخصائيون ألمان بتناول الكثير من السوائل وعدم التدخين واستنشاق الهواء النقي لعلاج التهاب الحلق، الذي تسببه الفيروسات في أغلب الأحيان وذلك لأن السوائل تحافظ على رطوبة الأغشية المخاطية.