



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن الخرف؟

تاريخ النشر: ٠٨ يناير ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٠٨ يناير ٢٠٢٢

ما هو الخرف؟

"الخرف" هو مصطلح عام لمجموعة من الأعراض الناجمة عن تلف الدماغ. يمكن أن يتجلى بطرق مختلفة، اعتماداً على الأجزاء التي تتأثر في الدماغ. وبالعادة تتأثر ذاكرة الشخص وقدرته على تخطيط وتنفيذ المهام اليومية وقدراته اللغوية ومفهوم الشخص للوقت والقدرة على التوجيه والاهتمام وهي ما يسمى بالقدرات المعرفية التي تتأثر سلباً. الفلق والاكثاب والتغيرات السلوكية يمكن أيضاً أن تكون جزءاً من نمط المرض. تجعل الأعراض من الصعب على الأشخاص المصابين بالخرف التعامل مع الحياة دون دعم من المقربين منهم.

الخرف ليس مرضاً واحداً وهو مصطلح عام لمجموعة من الأعراض التي قد تكون بسبب أمراض وأنواع مختلفة من تلف الدماغ. مرض الزهايمر هو النوع الأكثر شيوعاً من الخرف.

ما هي الأعراض الرئيسية للخرف؟

الأعراض الرئيسية للخرف:

- فقدان الذاكرة بشكل تدريجي.
- صعوبات في التفكير والتخطيط والتحدث.
- عدم القدرة على التعرف على الآخرين أو الأشياء المحيطة.
- تغييرات ملموسة في الشخصية والمزاج.

يختلف تطور المرض من شخص إلى آخر.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك مصاباً بالخرف، تذكر أن الدعم متاح.

يمكن تحسين حياة الأشخاص الذين يعانون من الخرف من خلال طلب الدعم من عائلتهم وأصدقائهم أو الطبيب أو خط المساعدة (راحة) في مستشفى الرميلة.

ما الذي سيفعله الطبيب؟

إن كنت قلقاً بأنك أو أحد أفراد أسرتك تعاني من الخرف، سيحدث الطبيب معك عن المشاكل التي لاحظتها كما يمكن أن يتحدث ويسمع من أقرائك للاستفسار عما إذا كانوا قد لاحظوا أيه مشاكل أو تغييرات.



سيقوم الطبيب بعد ذلك بإجراء فحص طبي واختبار قصير للذاكرة ووظائف الدماغ، من خلال طرح بعض الأسئلة الأساسية.

سيطلب الطبيب أيضاً إجراء عدد من فحوصات الدم وقد يطلب عمل صور للدماغ.

إذا لم يتم تحديد سبب قابل للعلاج للإصابة بهذه الأعراض واشتباه الطبيب بالإصابة بمرض الخرف، سيتم تحويل المصاب إلى عيادة الذاكرة لمزيد من التقييم.

يقوم الفريق الطبي في عيادة الذاكرة بتقديم المساعدة وذلك من خلال تشخيص المرض ومساعدة المصاب على العيش بصورة طبيعية مع مرض الخرف.

كما يقوموا بالمساعدة نحو تقليل المخاطر التي قد تنتج عن الإصابة بالخرف والمشورة حول خدمات الدعم المتوفرة.

الرعاية المتخصصة

في عيادة الذاكرة، سيحدث أخصائي الخرف مع المصاب (أو ذويه) بالتفصيل عن المشكلات التي واجهها المصاب والتغيرات في السلوك والحالة المزاجية وكيفية تأثير ذلك على قدرته على العناية بنفسه والقيام بواجباته اليومية.

سيقوم الطبيب بعد ذلك بإجراء فحص وتقييم تفصيلي لوظيفة الدماغ، وسوف يطلب إجراء صورة للدماغ واختبارات دم إضافية في حال لم يتم ذلك مسبقاً.

عند اكتمال جميع الاختبارات، سيشرح الطبيب المرض الذي سبب الأعراض التي يعاني منها المريض وكذلك سوف يحدد أيضاً خيارات العلاج المتاحة.

سيرشد الطبيب المتخصص أيضاً المريض أو ذويه إلى خيارات الدعم المتاحة لمساعدة المريض وأسرته في التعامل مع التغيرات التي حدثت بسبب الإصابة بالخرف، وأين يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات.

يجب التأكد دائماً من الحصول على النصح من الطبيب المختص.

أدوية قد توصف لمرضى الخرف

بالرغم من عدم وجود علاج شافٍ لمرض الخرف، إلا أن هناك بعض الأدوية التي يمكن استخدامها للمساعدة في تخفيف الأعراض. جميع هذه الأدوية تعمل على إبطاء تطور المرض ولكنها قد تنجح مع بعض الأشخاص فقط ولفترة زمنية محدودة.

الأدوية الرئيسية للخرف هي:

- دونيبيرزول
- جالانتامين
- ريفاستيجمين
- ميمنانتين

قد تُصرف هذه الأدوية على شكل أقراص أو شراب.

يتوفر في قطر عدد من الأسماء التجارية المختلفة لهذه الأدوية (أي أن نفس الدواء يكون له عدة أسماء حسب الشركة المصنعة).

في الوقت الحالي، تُصرف هذه الأدوية بوصفات طبية من قبل أطباء متخصصين في مؤسسة حمد الطبية فقط.

تحسين/تعديل نمط الحياة وتقليل المخاطر

يمكن أن تساعد التدخلات التالية والتغيير في نمط الحياة على تأخير أو منع ازدياد شدة أعراض مرض الخرف:

- زيادة ممارسة النشاط الحركي.
- التوقف عن التدخين.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- التدريبات العقلية/الذهنية.
- الحفاظ على الوزن الصحي.
- الانتظام في تناول أدوية علاج الضغط، مرض السكري أو ارتفاع نسبة الدهون (إذا كان المريض يعاني من أي من هذه الأمراض).

يجب أخذ الأدوية كما وصفها الطبيب ومناقشة الآثار الجانبية (في حال حدثت) مع الطبيب.

نصيحة مهمة:

يرجى التأكد خلال زيارتك للأطباء المتخصصين من إحضار جميع الأدوية التي يأخذها المريض والعقاقير التي يمكن الحصول عليها من الصيدلية بدون وصفة طبية، حتى يتمكن الطبيب من مراجعة جميع الأدوية.

علامات تحذيرية لمرض الخرف يجب الانتباه لها:

- صعوبات في التحدث (اللغة).
- عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية المعتادة.
- فقدان الذاكرة.
- صعوبة تتبع الأحداث أو الخطط.
- صعوبة أو تدني في القدرة على الحكم على الأمور بشكل منطقي.
- تدني في القدرة على إدراك الوعي للوقت والمكان.
- تغييرات في الشخصية أو الحالة المزاجية.
- وضع الأشياء في غير أماكنها المعتادة.
- الانسحاب من العمل أو النشاطات الاجتماعية.

خط المساعدة الوطني (راحة):

عند الحاجة إلى المساعدة العاجلة لك أو لأحد أفراد عائلتك المصاب بالخرف، يرجى الاتصال على خط المساعدة الوطني (راحة) على الرقم:

٠٠٩٧٤٤٠٢٢٢٢٢٢

معلومات لمقدمي العناية لمرضى الخرف

من الصعب العناية بشخص عزيز على قلبك يُعاني من الخرف ويزداد الأمر صعوبة مع مرور الوقت حيث تزداد الأعراض سوءاً مع الوقت. حتى تستطيع أن تقدم أفضل عناية لمن تحب (بعد إصابته بالخرف)، من المهم أن تهتم بنفسك واحتياجاتك الصحية. من المشاكل الشائعة التي يواجهها الأشخاص الذين يعتنون بمرضى الخرف تشمل ما يلي:

- الاكتئاب.
- القلق.
- الصوبات المالية.
- العزلة الاجتماعية.
- عدم تقدير الذات (انخفاض في الحالة المعنوية).
- الحرمان من النوم.
- الغذاء السيء/غير الصحي وتغيرات سلبية على أسلوب الحياة.
- مشاكل صحية طويلة الأمد /مزمنة.

إذا واجهت أيًا من المشكلات المذكورة أعلاه أو أي مشكلة أخرى، تأكد من مناقشتها مع فريق أخصائي مرض الخرف. هذا الفريق قادر على تقديم الدعم والمشورة والتدريب لمساعدتك على التأقلم والعناية بنفسك.

للحصول على المساعدة ومعلومات إضافية:

نشرت وزارة الصحة العامة دليلاً إرشادياً سريريًا وطنياً لتقديم النصح للأطباء حول كيفية علاج المرضى الذين يعانون من الخرف. هذا الدليل متاح على الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa



العلاجات المساعدة لمرضى الخرف

العلاجات /التدابير التالية يمكن أن تساعد على تقليل أعراض مرض الخرف:

- العلاج المعرفي والوظيفي:
 - سوف يعملان سوياً على التحفيز المعرفي للمريض وتمكين المريض من الحياة بصورة مستقلة بقدر ما تسمح حالة المريض.
- العلاج الطبيعي:
 - للمساعدة في ممارسة الرياضة والحفاظ على إمكانية الحركة والتنقل.
- علاج التخاطب والتحدث:
 - للمساعدة على التواصل والبلع.
 - تناول الطعام الصحي بانتظام، ممارسة الرياضة بانتظام، الاستماع إلى الموسيقى والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة، قد تساهم جميعها في الحفاظ على وظائف الدماغ الطبيعية.

كلما تقدّم المرض يجب على مقدمي العناية للمريض الوعي بقضايا السلامة المتعلقة ب:

- تناول الأدوية بصورة آمنة.
- تجول المريض وعدم معرفة الطريق (التوهان).
- القيادة غير الآمنة.
- احتمالية نشوب حريق أثناء الطبخ أو التدخين.