

الوحدة الثالثة: الزهايمر: الخرف المبهكر

جو النص

- ما الفن الأدبي الذي ينتمي إليه نص (الزهايمر) ؟ المقالة العلميّة
- بيّن الأسلوب اللغوي الذي استخدمته كاتبة مقالة (الزهايمر) للتعريف بمرض الزهايمر ؟ بأسلوب علمي مُحكم وبالتفصيل.
- علل . استخدمت الكاتبة (عبير عدس) مقالة الزهايمر باستخدام أسلوب علمي مُحكم وبالتفصيل.
إذ بدأت بالجذور الأولى لاكتشافه وسبب تسميته ، وانتقالاً إلى الأعراض الخاصّة بكلّ مرحلة من مراحل تطوّره، كما ذكرت أنه يصيب النّاس على اختلاف فئاتهم العمريّة، مُشيرّة إلى أن نسبة الإصابات عند النّساء أعلى مُقارنّة بالرجال.
- ما هي الفئات العمريّة الأكثر إصابة بمرض الزهايمر؟ يصيب النّاس على اختلاف فئاتهم العمريّة نسبة الإصابات عند النّساء أعلى مُقارنّة بالرجال.
- وضّح سبيل الوقاية من مرض الزهايمر .
وفي الحديث عن سبيل الوقاية ، وضّحت أنها مُجرّد اقتراحات قد تنفع، وهي عبارة عن تضافر نمطيّ العلاج الدّوائي والسلوكي بما يضمن الحفاظ على القدرات المعرفيّة لأطول فترة مُمكنة.

خصائص المقالة العلميّة

١ - خلوها من الصور الفنيّة ، وإن كانت قريبة التناول
٢ - توظيف الأعداد والنسب المئويّة
٣ - اشتغالها على مصطلحات علميّة ، مثل الخرف ، هذيان

ألزهايمر: الخرف المبكر

في عام ١٩٠١ عرضت حالة فريدة من نوعها لطبيب ألماني يدعى (ألويس الزهايمر) في عيادته النفسية لسيدة في الخمسين من عمرها تدعى (أغست ديتير)، أدخلت المصححة العقلية، وكانت تعاني من فقدان الذاكرة وهذيان يصاحبها أحياناً هلع وصراخ، أعقبه ازدياد مطرد في فقدان الذاكرة جعلها طريحة الفراش حتى موتها عام ١٩٠٦. أثارت الأعراض ذهن (الزهايمر)، لظنه أن مرضها لم يكن نفسياً بل عضوياً، فلما شُرح دماغها أظهرت النتائج تضاعفاً في قشرة الدماغ، وغدداً وتجمعات دهنية في أنسجته. نشر نتائجه في مؤتمر طبي عام ١٩٠٦، والمرضى واستخدم اسمه (الزهايمر) منذ عام ١٩١١ لتشخيص الحالات المشابهة.

والمرضى نوع من أنواع الخرف، يصيب خلايا الدماغ مسبباً فقداناً مستمراً للذاكرة، ومُعوقات ذهنية، ومشكلات سلوكية تؤثر في حياة المصاب: الشخصية والعملية. وهو مرض قاتل، تتفاقم أعراضه إلى أن تفصل المريض عن هويته ونشاطاته وأصدقائه. ولا يقتصر على كبار السن، فقد يصيب شرائح سنية مختلفة ممن هم في العقد الثالث أو الرابع أو الخامس، لكن احتماله يتزايد لمن هم فوق الخامسة والستين. ومن أهم أسبابه تضاعف أجزاء من المخ وموتها لاحقاً، إذ يتصل بموت المراكز العليا للدماغ، مما يتسبب بتعطيل جميع وظائف الدماغ. ويتوقع أن يصل عدد المصابين به في العالم إلى ٨٥ مليون مصاب عام ٢٠٥٠، وتبلغ نسبة الإصابة به عند الإناث ١٥%، بينما تبلغ ١٠% عن الذكور بحسب الإحصائيات الأمريكية.

ومن أهم أعراضه: فقدان الذاكرة، خاصة الحديثة منها، مما يعوق العمل، ومن ظواهره النسيان المتكرر للمواعيد والتواريخ الحديثة، والاستعلاء المتكرر عن معلومة أو حدث جديد، والاعتماد المطلق على التدين لاداء أنشطة معتادة، وصعوبة التنظيم وحل المشكلات اليومية، كالتعامل مع الأرقام والفواتير، والصعوبات المتزايدة في إنهاء المهام اليومية، وفقدان الإحساس بالوقت والمكان، فيبدو المريض ضائعاً في أماكن ألفها.

ومنها أيضاً: الفشل في فهم الصور المرئية والعلاقات المكانية، مثل: مشكلات الرؤية، وقياس المسافة أو تحديد الألوان. وقد يحدث خلل في الإدراك، ومنه عجز القدرة على تحديد انعكاساتهم في المرآة، والظن بوجود شخص أمامهم. وتعرضهم لمشكلات في القراءة والكتابة، نظراً لإصابة مناطق الدماغ المسؤولة عن اللغة، ومن مظاهرها: الأخطاء اللغوية والإملائية، وانعدام القدرة على المشاركة في حوار ما، والتوقف الفجائي خلال الحديث، وتكرار الكلمات خلال الحديث، وصعوبة تذكر مفردات معينة.

ومنها فقدان المقتنيات بسهولة، وصعوبة تذكر أماكنها، والانسحاب من النشاطات الاجتماعية، وإيثار الغزلة والشعور بالملل من الأصدقاء، مع تقلبات في المزاج وتغير السلوك، فقد يتنبأهم الخوف أو الكآبة والقلق، وعجز القدرة على اتخاذ القرار.

ويصعب وضع مسار واحد للمرض، إلا أن العارض الأولي الذي يشترك فيه معظم المرضى هو عجز اكتساب ذكريات جديدة. ومع تطور المرض تشمل الأعراض الارتباك وتقلبات المزاج وفقدان الذكريات، حتى يصل إلى فشل الدماغ في التواصل مع باقي أعضاء الجسم مؤدياً إلى الوفاة، ويبلغ المتوسط الحسابي للسنوات التي يعيشها المريض بعد التشخيص إلى سبع سنوات، إلا أن قلة من المرضى قد تعيش أربع عشرة سنة بعد التشخيص.

ويمر المرضى بعدة أطوار، منها مرحلة ما قبل الخرف، فقد يلاحظ بعد فحص عصبي وجود صعوبات ذهنية لسنوات عديدة قبل التشخيص، ويتضمن ذلك: فقدان المطرد للذاكرة، والخمول، وتدهور الذاكرة الدلالية، وانعدام إدراك معنى العلاقات بين الأشياء. ومرحلة الخرف الأولي، حين تتفاقم الأعراض فيؤكد تشخيص المرض، مع أعراض جديدة أكثر وضوحاً، منها: ضعف الإدراك الفطري، وصعوبات في الحركة التلقائية يترتب عليها تأثر الذاكرة الخاصة بالأعمال اليومية، مثل: استخدام المعلقة، والفشل في اكتساب قدرات جديدة، وضعف في الذاكرة المسؤولة عن الذكريات القديمة. ومرحلة الخرف المتوسط، حين تتأثر الجوانب الحيوية والنفسية المختلفة للمريض، ويصبح معتمداً على الآخرين، ويفقد القدرة على التواصل لصعوبة تذكر المفردات، وتدهور التناسق الحركي، مما يزيد احتمالية الوقوع والإصابات، مع صعوبة تعرف الأقارب والأصدقاء بسبب إصابة الذاكرة طويلة الأجل، وتغيرات نفسية، كالتهيب دون سبب، والعدائية، والهوس، ثم مرحلة الخرف المتقدم التي يعتمد فيها المريض كلياً على غيره في قضاء احتياجاته اليومية، ويفقد القدرة على التحديث، مع خمول وتعب شديدين ويرافق ذلك تقلص شديد في الكتلة العضلية، وما يلبث أن يموت بسبب الالتهاب الرئوي أو تقرحات الجسم الناتجة عن البقاء في السرير.

ما زالت أسباب الإصابة بالمرض مجهولة، لكن يُجمع العلماء على أن العيش غير الصحي قد يزيد من احتمالية الإصابة بالزهايمر، ولوحظ أن الإصابة بالسكري وضغط الدم المزمن وارتفاع الكوليسترول والتدخين وتقدم العمر قد تعمل على تدهور أعراض المرض. ومعظم الحالات غير متوارثة، إلا أن بعض الدراسات قد أثبتت وجود جينات موروثة تسبب المرض، لذاها ميل إلى تغيير تركيبها، وحدث تشويه فيها، ينجم عنه حدوث تراكيب غير منتظمة في سلاسل مولد البروتين النشواني.

ووضع العلماء فرضيات لتفسير مسبباته، منها: الفرضية (الكولينية) و (البيتا النشوانية) وأخيراً فرضية (تاو)، وقد ركزت في مجملها على دراسة العوامل المؤثرة في فعالية النظام العصبي المركزي وتلف خلاياه. ولا يوجد علاج شاف حالياً، إلا أن ثمة أدوية وعلاجات نفسية وسلوكية تسهل حياة المصابين، وقد تؤخر تدهور المرض. وقد يستعان بمضادات الأكسدة، والمعادن و الفيتامينات، والعلاجات الطبيعية، و (أوميغا ٣) ، والكرم وهو نوع من البهارات الهندية لونه أصفر، وغيرها.

ثمة العلاج الملوكي للتغلب على بعض أعراض المرض، ومنها: العلاج بالموسيقى وبالضوء، وبالتوجيه الواقعي المتضمن وضع أشياء خاصة بالمرضى لتذكيره المتواصل، وتشجيع المريض على الانخراط بعمل ما كالخزف اليدوية والعلاج الطبيعي والعلاج باللمس، والتعارين الرياضية، والدعم المعنوي وإشعاره بالأمن، وتأهيل عائلة المريض وتقديم الدعم النفسي لها.

أما سبل الوقاية فتبقى اقتراحات نافعة لا تضمن عدم الإصابة به، ومنها: تناول الطعام الصحي والتقليل من اللحوم الحمراء والدهون الصلبة، وتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية ومضادات الأكسدة، والابتعاد عن التدخين والكحول، وممارسة الرياضة، والمحافظة على حياة حافلة بالنشاطات الاجتماعية، وممارسة الهوايات الفكرية كالقراءة والشطرنج وغيرها.

بتصريف من: الزهايمر (الخزف المبكر) د. عبير محمد عدس، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت، ط١، ٢٠١١.

الفقرة الأولى

في عام ١٩٠١ غرست حالة فريدة من نوعها لطبيب ألماني يدعى (ألويس الزهايمر) في عيادته النفسية لسيدة في الخمسين من عمرها تدعى (أغست ديتير)، أدخلت المصحة العقلية، وكانت تعاني من فقدان الذاكرة وهذيان يصاحبها أحياناً هلع وصراخ، أعقبه ازدياد مطرد في فقدان الذاكرة جعلها طريحة الفراش حتى موتها عام ١٩٠٦. أثارت الأعراض ذهن (الزهايمر)، لظنه أن مرضها لم يكن نفسياً بل عضوياً، فلما شرح دماغها أظهرت النتائج تضاعفاً في قشرة الدماغ، وغدداً وتجمعات دهنية في أنسجته. نشر نتائجه في مؤتمر طبي عام ١٩٠٦، والمرض استخدم اسمه (الزهايمر) منذ عام ١٩١١ لتشخيص الحالات المشابهة.

فريدة: متميزة لا نظير لها **هذيان:** بفتح الهاء والذال اضطراب عقلي مؤقت يتميز باختلاط أحوال الوعي **هلع:** الخوف الشديد **أعقبه:** جاء بعده **مطرد:** متتابع ومتسلسل **طريحة:** متروكة. **الأعراض:** مفردتها (غرض) ، علامات المريض وإشاراته الدالة على وجوده وتصنيفه ويلاحظها الطبيب المختص **تضاعف:** جذرها (ضول) صغر الحجم.

- استخراج من الفقرة السابقة مرادفة تؤدي معنى (الخوف الشديد) . الهلع
- وضح دلالة السياق اللغوي في العبارات الآتية :
- "أعقبه ازدياد مطرد فقدان الذاكرة جعلها طريحة الفراش حتى موتها".
تدل على تطوّر أعراض المرض وصولاً لفقدان السيطرة على الذات وانعدام القدرة الجسدية.
- - " لظنه أن مرضها لم يكن نفسياً بل عضوياً".
تدل على أن مسببات مرض الزهايمر عضوية بدنية لا نفسية.
- لاسم المرض (الزهايمر) ارتباط بقصة تتضمن عناصرها المكتملة من أحداث وشخصيات ومكان وزمان وحبكة ونهاية ، فسّر تسمية المرض بهذا الاسم.
نسبة إلى الطبيب الألماني (ألويس الزهايمر) الذي اكتشفه ونشر نتائج بحثه في مؤتمر طبي عام ١٩٠٦ ، واستخدم اسمه لتشخيص الحالات المشابهة عام ١٩١١
- ما هي أعراض مرض الزهايمر التي كانت تعاني منها المريضة (أغست ديتير) ؟ فقدان الذاكرة وهذيان يصاحبها أحياناً هلع وصراخ، أعقبه ازدياد مطرد فقدان الذاكرة جعلها طريحة الفراش حتى موتها.
- علّل ظن (الزهايمر) أن المرض عضوي لا نفسي. بسبب غرابة الأعراض التي عانت منها المريضة ، أثارت الطبيب فقدان الذاكرة وهذيان يصاحبها أحياناً هلع وصراخ، أعقبه ازدياد مطرد فقدان الذاكرة جعلها طريحة الفراش حتى موتها عام ١٩٠٦.

الفقرة الثانية

والمرضى نوع من أنواع الخرف، يُصيب خلايا الدماغ مسبباً فقداناً مستمراً للذاكرة، ومُعوقات ذهنية، ومشكلات سلوكية تؤثر في حياة المصاب: الشخصية والعملية. وهو مرض قاتل، تتفاقم أعراضه إلى أن تفصل المريض عن هويته ونشاطاته وأصدقائه. ولا يقتصر على كبار السن، فقد يُصيب شرائح سنية مختلفة ممن هم في العقد الثالث أو الرابع أو الخامس، لكن احتماله يتزايد لمن هم فوق الخامسة والستين. ومن أهم أسبابه تضائل أجزاء من المخ وموتها لاحقاً، إذ يتصل بموت المراكز العليا للدماغ، مما يتسبب بتعطيل جميع وظائف الدماغ. ويتوقع أن يصل عدد المصابين به في العالم إلى ٨٥ مليون مصاب عام ٢٠٥٠، وتبلغ نسبة الإصابة به عند الإناث ١٥%، بينما تبلغ ١٠% عن الذكور بحسب الإحصائيات الأمريكية.

- **الخرف: (بفتح الخاء والراء)**، مصطلح يستخدم لوصف الأعراض التي تصيب قدرات الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية.

- **تتفاقم:** جذرها (فقم) تتزايد بشدة وتستفحل وتتضخم.

- **العقد:** العقد ١٠ سنوات وقصدت عمر الثلاثين والأربعين والخمسين

- **تضائل:** جذرها (ضؤل) صغر الحجم.

- **الضبط الصحيح لحرف الهاء في كلمة (هوية) هو الضمة**

• **وضّح دلالة السياق اللغوي في العبارات الآتية :**

- " يُصيب خلايا الدماغ مسبباً فقداناً مستمراً للذاكرة " .
تدل على تأثير الذاكرة بالتدريج بشكل متسارع.

- " إلى أن تفصل المريض عن هويته ونشاطاته وأصدقائه " .

المستوى المتقدم للمرض يلغي الوعي والإدراك عند المريض ليصبح غريباً عن محيطه فاقداً الذاكرة ..

• **بين كلمة (الخرف) وكلمة (الخرافة) ارتباطاً معجمياً ودلاليّ قويّ، بالعودة إلى المعاجم اللغوية:**
أ - بين المقصود بكلّ منهما، وأشرك نوع العلاقة بينهما.

- **الخرف:** يُستخدم المصطلح لوصف الأعراض التي تصيب قدرات الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية. وقد تؤثر أعراضه على للإصابة بعدة أمراض. الحياة اليومية للأشخاص المصابين به. ويُشار إلى أن الإصابة بالخرف لا تحدث بسبب مرض واحد بعينه، بل نتيجة للإصابة بعدة أمراض.

- **الخرافة :** وردت بمعنى الحديث المُستملح من الكذب أو الاعتقاد أو الفكرة القائمة على مجرد تخيلات دون وجود سبب عقلي أو منطقي مبني على العلم والمعرفة وترتبط بفلكلور الشعوب، حيث أن الخرافة عادة ما تمثل إرثاً تاريخياً تتناقله الأجيال.

(**العلاقة بين الكلمتين:** العلاقة قوية بينهما لأن الخرف يتكلم أحياناً بكلام ينكره العقل، إذ فقد ترابط فكره أو تعبيره.)

- ب - اشتقَّ العَرَبُ فعلاً من كلمة (الخرافة) وصنَّف ضمنَ المدلولِ الشَّعْبِيِّ الخديثِ، أبَيَّنَهُ وأَوْضَحَ دلالَتَهُ في العامية نَسَمَى الحكاية: "خُرافية"، ومنها الفعل "خرف": بمعنى حَذَث، ولا يرتبط المعنى بالضرورة أَنَّهُ كاذب. واستعملت اللفظة لكل فعل مدهش، وخاصة لما هو سلبي: صاروا خرافيةً - يتحدث عنهم الناس كثيراً، وتلوّكهم الألسنة.
- ج - عرّف اختيار هذا التبدّل، وأبَيَّن رأيي في نجاحه ليكون مرادفاً مُميزاً للمرض. بيّن المعنى اللغوي واسم المرض والتطور الدلالي للكلمة ارتباط وثيق هو فقد ترابط الفكر واتزانهِ، وهذا يعني بالضرورة أن اختيار الاسم موفق؛ لأن مريض الزهايمر يفقد تلك القدرة الإدراكية على الوعي بمحيطه بالتدريج والقدرة على التعبير ويصبح في النهاية غريباً.
- د - اختيار الوصف الدال على البعد الزمني يعني أَنَّهُ من البدهي وجودُ خَرَف مُتأخِّر، وضح ذلك. بعد التقدم في العمر واحداً من عوامل الخطورة؛ إذ يزداد خطر الإصابة بالخرف كلما تقدّمت في العمر، خاصةً بعد بلوغ سن 65 عاماً. لكن الخرف ليس من الأعراض الطبيعية للتقدم في العمر. كذلك يمكن أن يصاب به الأشخاص الأصغر سناً. وقد اكتشف الباحثون دليلاً آخرًا يفسر بقاء بعض المسنين متقدي الذهن بعد وصلهم للثمانينات من العمر وأكبر من ذلك، فقد ذكروا أن خلايا منهم كبيرة حقاً.
- اختلفت الإصابات بمرض الزهايمر وتوزعت بين الفئات السنية؛ إذ لا يقتصر على كبار السن. وضح الفئات المتوقعة إصابتها بالزهايمر. لا يقتصر على كبار السن، فقد يصيب شرائح عمرية مختلفة ممّن هم في العقد الثالث أو الرابع أو الخامس، لكنّ احتماله يتزايد لمن هم فوق الخامسة والستين (كبار السن)
- بيّن كم من السنوات يمكن لمريض الزهايمر أن يعيشها بعد تأكيد التشخيص. يبلغ المتوسط الحسابي للسنوات التي يعيشها المريض بعد التشخيص سبع سنوات، وقلة من المرضى قد تعيش أربع عشرة سنة بعد التشخيص
- يُعد توزيع الأعداد والنسب المئوية عنصراً ثابتاً في المقالات العلمية، وضح وظيفتها في الحكم على مصداقية المقالة من وجهة نظرك. - في البداية، وردت الأرقام والنسب في مجالات معينة: نسب الإصابة موزعة بين الذكور والإناث حسب الإحصائية الأمريكية، عدد السنوات التي يعيشها المصاب قبل تأكيد المرض وبعده. السنوات وإثبات الحقائق وتاريخ لبداءات المرض وإعلانه رسمياً، مسمى ومواصفاته. دورها: للأرقام دورها في تأكيد المعلومات المدرجة وإضفاء درجة عالية من الثقة بقوة المقالة وصحة مضمونها، عنصر ثابت في المقالات العلمية جنباً إلى جنب مع المصطلحات.
- تحدّثت الكاتبة عن أنّ نسبة الإصابة عند الإناث أعلى منها عند الذكور. - بالاستناد إلى الأرقام، وضح كم تبلغ نسبة الإصابة عند كليهما. تبلغ نسبة الإصابة به عند الإناث ١٥%، فيما تبلغ ١٠% عند الذكور

- بالرجوع إلى المصادر المختصة، فسّر السبب في الاختلاف بينهما. (نسبة إصابة الإناث أعلى من الذكور)

- أن النساء أطول عمراً من الرجال، وتقدّم العمر بعد أحد عوامل الخطورة.
- انخفاض هرمون الإستروجين بعد سن اليأس، فالأستروجين يحمي المخ من الاضرار الناتجة عن تراكم بروتين (الأميلويد).
- أن البروتين المناعي المعدل من بروتين مناعي التهابي يسمى "مكمل سي 3" الذي يضر ما يسمى "وصلات الدماغ" بعد أكثر شيوعا في أدمغة الإناث المصابة بهذا المرض مقارنة بالرجال. وأظهر فريق البحث أيضاً أن هرمون الإستروجين الذي ينخفض إنتاجه في أثناء انقطاع الطمث يحمي عادة تكوين هذا الشكل من "مكمل سي 3".
- ألزهايمر، يظهر لدى النساء أكثر من الرجال، وخصوصاً النساء اللاتي تجاوزن عمر الخامسة والستين، العاملات ذوات الدخل الأعلى من المتوسط، والمستوى المعيشي والتعليمي الأعلى من المتوسط الأكثر.
- قد تكون هذه ضريبة تشغيل العقل لفترة أكبر.
- قد يرجع السبب للتوتر ونمط الحياة الحديثة لدى المرأة العاملة، والنوم غير المنتظم الذي لا يوفر الراحة للدماغ، إلى جانب نوع الأكل.

الفقرة الثالثة

ومن أهم أعراضه: فقدان الذاكرة، خاصة الحديثة منها، مما يعوق العمل، ومن ظواهره التسيان المتكرر للمواعيد والتواريخ الحديثة، والاستعلاء المتكرر عن معلومة أو حدث جديد، والاعتماد المطلق على التذوين لأداء أنشطة معتادة، وصعوبة التنظيم وحل المشكلات اليومية، كالتعامل مع الأرقام والفواتير، والصعوبات المتزايدة في إنهاء المهام اليومية، وفقدان الإحساس بالوقت والمكان، فيبدو المريض ضائعاً في أماكن ألفها. ومنها أيضاً: الفشل في فهم الصور المرئية والعلاقات المكانيّة، مثل: مشكلات الرؤية، وقياس المسافة أو تحديد الألوان. وقد يحدث خلل في الإدراك، ومنه عدم القدرة على تحديد انعكاساتهم في المرأة، والظن بوجود شخص أمامهم. وتعرضهم لمشكلات في القراءة والكتابة، نظراً لإصابة مناطق الدماغ المسؤولة عن اللغة، ومن مظاهرها: الأخطاء اللغوية والإملائية، وانعدام القدرة على المشاركة في حوار ما، والتوقف الفجائي خلال الحديث، وتكرار الكلمات خلال الحديث، وصعوبة تذكر مفردات معينة.
ومنها فقدان المقتنيات بسهولة، وصعوبة تذكر أماكنها، والأنسحاب من النشاطات الاجتماعية، وإثارة الغزلة والشعور بالمثل من الأصدقاء، مع تقلبات في المزاج وتغيّر السلوك، فقد ينتابهم الخوف أو الكابة والقلق، وعدم القدرة على اتخاذ القرار.

- ألفها : يعرفها ويحبها مقتنيات: ممتلكات إشار: تفضيل ينتابهم : يصيبهم
- المزاج: (بكسر الميم) ، وهو تغيير مفاجئ في الحالة العاطفية للفرد
- وظفت الكتابة الكلمتين : (أعراض، مظاهر) في مجال الحديث عن الإشارات الدالة على وجود المرض. ففرق بين دلالتى الكلمتين ومجالي استخدامهما الدقيقين.
 - أعراض : مفردتها (عرض) ويقصد بها : علامات المرض وإشاراته الدالة على وجوده وتصنيفه، ويلاحظها الطبيب المختص.
 - ظواهر / مظاهر المرض مفردتها ، (ظاهرة، مظهر) بمعنى حالاته والعلامات الدالة على كل مرحلة منه، ويشعر بها المصاب نفسه.

* * هات من الفقرة السابقة مرادف كلمة (ريبة) . القلق

v

- عند دراسة مراحل المرض المختلفة، ظهرت علاقة السبب بالنتيجة مركزة بشكل ملحوظ . حدد السبب والنتيجة فيما يلي:

السبب	النتيجة
صعوبة تذكر المفردات	فقدان القدرة على التواصل لدى المريض

- ما هي أهم أعراض مرض الزهايمر؟ فقدان الذاكرة، خاصة الحديثة منها، مما يعوق العمل.
- ما هي ظواهر مرض الزهايمر؟ التسيان المتكرر للمواعيد والتواريخ الحديثة، والاستغلام المتكرر عن معلومة أو حدث جديد، والاعتماد المطلق على التذوين لأداء أنشطة معتادة، وصعوبة التنظيم وحل المشكلات اليومية، كال تعامل مع الأرقام والقواتير، والصعوبات المتزايدة في إنهاء المهام اليومية ، وفقدان الإحساس بالوقت والمكان، فيبدو المريض ضائعاً في أماكن ألفها الفشل في فهم الصور المرئية والعلاقات المكانية وفقدان المكتنيات بسهولة، وصعوبة تذكر أماكنها، والأشخاص من النشاطات الاجتماعية، وإيثار العزلة والشعور بالملل من الأصدقاء، مع تقلبات في المزاج وتغير السلوك، فقد ينتابهم الخوف أو الكابة والقلق، وعدم القدرة على اتخاذ القرار.
- علل. تعرض مرضى الزهايمر لمشكلات في القراءة والكتابة . بسبب إصابة مناطق الدماغ المسؤولة عن اللغة.
- ما هي مظاهر إصابة مناطق الدماغ المسؤولة عن اللغة عند مرضى الزهايمر؟ الأخطاء اللغوية والإملائية، وانعدام القدرة على المشاركة في حوار ما، والتوقف الفجائي خلال الحديث، وتكرار الكلمات خلال الحديث، وصعوبة تذكر مفردات معينة .
- يبدو المصاب بالزهايمر غريباً عن محيطه، في العبارة (فيبدو المريض ضائعاً في أماكن ألفها):
أ - بَيِّن: هل وفقت الكتابة في اختزال المشاعر التي يعيشها المريض بهذه الكلمات؟
- - وفقت الكتابة في اختزال واختصار كل غياب للقوى الإدراكية عند المريض وفقدانه الذاكرة وانعدام قدرته على التعبير، أن يصبح غريباً لا يعرف من حوله إظهار وبيبرز ضعف التقدير على نحو متزايد فضلاً عن الارتباك الكبير، يفقد المرضى إدراكهم لمكان وجودهم، وأيام الأسبوع أو الفصل . قد يخلطون بين العائلة أو الأصدقاء المقربين وأشخاص آخرين، أو يظنون الغرباء أشخاصاً مقربين.
- ب - وضِّح البعد النفسي الذي تركه ذلك التعبير في نفسك.
- - (تترك أصعب الأثر في النفس بسبب غياب الاستعداد الإدراكي وفقدان الذاكرة وغياب الوعي بالمحيط).
- أكثرت الكتابة من استخدام حرف الجر (من)، مثلاً: (من أعراض) ، (من ظواهر) ، (قلة من المرضى) (فرضيات منها) ، وضِّح المعنى الذي يفيد حرف الجر في تلك السياقات، وبين الأثر الذي يتركه في نفسك.
- -المعنى هو التبويض (ذكرت البعض وعدم الشمولية والإحاطة والتعميم)، تحقق الدقة والمصادقية في طرح الأفكار ورفض التعميم فكل مريض مساره الخاص بالمرض المختلف عن سواه، وبالتالي فإنها تبين وجود تصورات مختلفة لا يمكن التنبؤ بها مسبقاً.

الفقرة الرابعة

ويصعب وضع مسار واحد للمرض، إلا أن العارض الأولي الذي يشترك فيه معظم المرضى هو عدم اكتساب ذكريات جديدة. ومع تطور المرض تشمل الأعراض الارتباك وتقلبات المزاج وفقدان الذكريات، حتى يصل إلى فشل الدماغ في التواصل مع باقي أعضاء الجسم مؤدياً إلى الوفاة، ويبلغ المتوسط الحسابي للسنوات التي يعيشها المريض بعد التشخيص إلى سبع سنوات، إلا أن قلة من المرضى قد تعيش أربع عشرة سنة بعد التشخيص.

- **مسار: طريق** عارض: طارئ ، مفاجئ غير متوقع الارتباك: عدم القدرة على التفكير بوضوح حددت الكاتبة العارض الأولي الذي يشترك به مصابو الزهايمر، بينه كما ورد في الفقرة السابقة. هو عدم اكتساب ذكريات جديدة.
- **ما هي الأعراض التي تظهر مع تطور مرض الزهايمر؟** الارتباك وتقلبات المزاج وفقدان الذكريات حتى يصل إلى فشل الدماغ في التواصل مع باقي أعضاء الجسم مؤدياً للوفاة.
- **وضح الصورة الفنية في عبارة " حتى يصل إلى فشل الدماغ في التواصل مع باقي أعضاء الجسم".** شبهت الكاتبة الدماغ باللسان ، وباقي أعضاء الجسم بأشخاص صعب التواصل معهم.
- **حدّد المتوسط الحسابي للسنوات التي يعيشها مريض الزهايمر بعد التشخيص.** سبع سنوات، إلا أن قلة من المرضى قد تعيش أربع عشرة سنة بعد التشخيص

الفقرة الخامسة

ويمرّ المريض بعدة أطوار، منها مرحلة ما قبل الخرف، فقد يلاحظ بعد فحص عصبي وجود صعوبات ذهنية لسنوات عديدة قبل التشخيص، ويتضمن ذلك: فقدان المطرد للذاكرة، والخمول، وتدهور الذاكرة الدلالية، وانعدام إدراك معنى العلاقات بين الأشياء. و مرحلة الخرف الأولي، حين تتفاقم الأعراض فيتأكد تشخيص المرض، مع أعراض جديدة أكثر وضوحاً، منها: ضعف الإدراك الفطري، وصعوبات في الحركة التلقائية يترتب عليها تأثر الذاكرة الخاصة بالأعمال اليومية، مثل: استخدام الملعقة، والفشل في اكتساب قدرات جديدة، وضعف في الذاكرة المسؤولة عن الذكريات القديمة. و مرحلة الخرف المتوسط، حين تتأثر الجوانب الخيوية والنفسية المختلفة للمريض، ويصبح معتمداً على الآخرين، ويفقد القدرة على التواصل لصعوبة تذكر المفردات، ويتدهور التناسق الحركي، مما يزيد احتمالية الوقوع والإصابات، مع صعوبة تعرف الأقارب والأصدقاء بسبب إصابة الذاكرة طويلة الأجل، وتغيرات نفسية، كالتحيز دون سبب، والعدوانية، والهوس، ثم مرحلة الخرف المتقدم التي يعتمد فيها المريض كلياً على غيره في قضاء احتياجاته اليومية، ويفقد القدرة على التحدث، مع خمول وتعب شديدين ويرافق ذلك تقلص شديد في الكتلة العضلية، وما يلبث أن يموت بسبب الالتهاب الرئوي أو تقرحات الجسم الناتجة عن البقاء في السرير.

- أطوار:** مفردة طور ، مرة ، تدل على الحال والهيئة ، **تدهور:** تراجع
- **الخرف:** يستخدم المصطلح لوصف الأعراض التي تصيب قدرات الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية **تتفاقم:** تتزايد بشدة وتستفحل وتتضخم ، (احتياجات مرداف حاجة)
- التحيز:** بكاء شديد أو تنفس سريع عنيف متقطع ناتج عن انفعال وتقبض تشنجي واختلاجات متتابعة في عضلات الصدر
- خمول:** (كسل) داء يصيب المفاصل فيضعفها
- الهوس:** الشعور بأخيلة يظنها الإنسان وقائع في حين أنها اختلاق ذهني مرضي ينتج عن اختلال عقلي

- عند دراسة مراحل المرض المختلفة، ظهرت علاقة السبب بالنتيجة مركزة بشكل ملحوظ . حدّد السبب والنتيجة فيما يلي:

السبب	النتيجة
ضعف الإدراك الفطري	تأثر الذاكرة الخاصة بالأعمال اليومية مثل استخدام الملعقة، والفشل في اكتساب قدرات جديدة وضعف في الذاكرة المسؤولة عن الذكريات القديمة.
التغيرات النفسية	التحيز والصراخ العدائية لدى المريض
إصابة الذاكرة طويلة الأجل	صعوبة تعرّف الأصدقاء والأقارب
تدهور التناسق الحركي	احتمالية الوقوع والإصابات

- وظفت الكتابة عدداً من المترادفات، مثل: (أطوار ومراحل ، الرتبة والقلق) وغيرها.
- وضح الأثر الذي أسهم به أسلوب الترادف في توضيح المعنى.
- للبدائل اللغوية والمترادفات دورها في توضيح المعنى المطلوب وتأكيد. تعمل المترادفات على الشرح والتوضيح والتفسير لضمان وصول الفكرة بالمستوى المطلوب من قبل جميع القراء المهتمين.
- يمرّ مريض الزهايمر بعدة أطوار ، أذكرها ، وحدّد أعراض كل مرحلة.
- مرحلة ما قبل الخرف ، ومرحلة الخرف الأولي ، ومرحلة الخرف المتوسط ، و مرحلة الخرف المتقدم.
- أعراض مرحلة ما قبل الخرف: فقدان المطرد للذاكرة، والخمول، وتدهور الذاكرة الدلالية، وانعدام إدراك معنى العلاقات بين الأشياء.
- أعراض مرحلة الخرف الأولي: ضعف الإدراك الفطري، وصعوبات في الحركة التلقائية يترتب عليها تأثر الذاكرة الخاصة بالأعمال اليومية.
- أعراض مرحلة الخرف المتوسط: حين تتأثر الجوانب الحسية والنفسية المختلفة للمريض، ويصبح معتمداً على الآخرين، ويفقد القدرة على التواصل لصعوبة تذكر المفردات، وتدهور التناسق الحركي، مما يزيد احتمالية الوقوع والإصابات، مع صعوبة تعرّف الأقارب والأصدقاء.
- أعراض مرحلة الخرف المتقدم: يعتمد فيها المريض كلياً على غيره في قضاء احتياجاته اليومية، ويفقد القدرة على التحدث، مع خمول وتعب شديدين ويرافق ذلك تقلص شديد في الكتلة العضلية، وما يلبث أن يموت بسبب الالتهاب الرئوي أو تقرحات الجسم الناتجة عن البقاء في السرير.
- ما هي المرحلة التي تتفاقم فيها أعراض مرض الزهايمر مع ظهور أعراض جديدة؟ مرحلة الخرف الأولي.
- من أعراض مرض الزهايمر في مرحلة الخرف الأولي تأثر الذاكرة الخاصة بالأعمال اليومية ، هات أمثلة على ذلك .
- صعوبة استخدام الملعقة، والفشل في اكتساب قدرات جديدة، وضعف في الذاكرة المسؤولة عن الذكريات القديمة.

- ما هي المرحلة التي تتأثر فيها الجوانب الحيويّة والنفسية المختلفة لمرضى الزهايمر؟ مرحلة الخرف المتوسط.
- علّل. في مرحلة الخرف المتوسط لدى مرضى الزهايمر يصعب على المريض التعرف على الأقارب والأصدقاء . بسبب إصابة الذاكرة طويلة الأجل.
- بين التغيرات النفسية التي تصيب مرضى الزهايمر في مرحلة الخرف المتوسط .
- التحبب دون سبب، والعداية، والهوس.

الفقرة السادسة

ما زالت أسباب الإصابة بالمرض مجهولة، لكن يُجمع العلماء على أنّ العيش غير الصحيّ قد يزيد من احتمالية الإصابة بالزهايمر، ولوحظ أنّ الإصابة بالسكّري وضغط الدّم المزمن وارتفاع الكوليسترول والتدخين وتقدّم العمر قد تعمل على تدهور أعراض المرض. ومعظم الحالات غير متوازنة، إلا أنّ بعض الدراسات قد أثبتت وجود جينات موروثة تُسبب المرض، لذا يُنصح بتغيير تركيبها، وحدث تشويه فيها، يتجمّع عنه حدوث تراكم غير منتظمة في سلاسل مولد البروتين النشواني.

- علام أجمع العلماء بما يخص أسباب مرض الزهايمر؟ على أنّ العيش غير الصحيّ قد يزيد من احتمالية الإصابة بالزهايمر.
- ما هي الأمراض التي تساعد على تدهور أعراض مرض الزهايمر؟ الإصابة بالسكّري وضغط الدّم المزمن وارتفاع الكوليسترول والتدخين وتقدّم العمر.
- اضبط بالشكل حرف الجيم في كلمة (ينجم) . الضمة يتجم

الفقرة السابعة

ووضع العلماء فرضيات لتفسير مسبباته، منها: الفرضية (الكولينية) و (البيتا النشوانية) وأخيراً فرضية (تاو)، وقد ركزت في مجملها على دراسة العوامل المؤثرة في فعالية النظام العصبي المركزي وتلف خلاياه. ولا يوجد علاج شاف حالياً، إلا أنّ ثمة أدوية وعلاجات نفسية وسلوكية تُسهّل حياة المُصابين، وقد تؤخّر تدهور المرض. وقد يُستعان بمُضادات الأكسدة، والمعادن والفيتامينات، والعلاجات الطبيعية، و(أوميغا ٣)، والكركم وهو نوع من البهارات الهندية لونه أصفر، وغيرها.

– فرضيات: مفردتها (فرضية) ، فكرة يُؤخذ بها في البرهنة على قضية أو حل مسألة ما.

- وضع العلماء عدّة فرضيات لتفسير مسببات مرض الزهايمر ، أذكرها.
- الفرضية (الكولينية) و (البيتا النشوانية) و فرضية (تاو)
- علام ركزت الفرضيات التي وضعها العلماء لتفسير مسببات مرض الزهايمر؟
- دراسة العوامل المؤثرة على فعالية النظام العصبي المركزي وتلف خلاياه.
- بين صوّراً من الأدوية والعلاجات النفسية والسلوكية التي تُسهّل حياة مُصابي الزهايمر و تؤخّر تدهور المرض .
- مُضادات الأكسدة، والمعادن والفيتامينات، والعلاجات الطبيعية، و(أوميغا ٣) ، والكركم وهو نوع من البهارات الهندية لونه أصفر، وغيرها.

الفقرة الثامنة

ثمة العلاج السلوكي للتغلب على بعض أعراض المرض، ومنها: العلاج بالموسيقى والضوء، وبالتوجيه الواقعي المتضمن وضع أشياء خاصة بالمريض لتذكيره المتواصل، وتشجيع المريض على الانخراط بعمل ما كالخرف اليدوية والعلاج الطبيعي والعلاج باللمس، والتمارين الرياضية، والدعم المعنوي وإشعاره بالأمن، وتأهيل عائلة المريض وتقديم الدعم النفسي لها.

• **ثمة:** اسم إشارة بمعنى هناك.

• **العلاج السلوكي:** مصطلح يشتمل على العديد من أنواع العلاج التي تعالج الاضطرابات النفسية، ويسعى إلى تحديد السلوكيات غير الصحية والمدمرة للذات والمساعدة على تغييرها.

• **الانخراط:** الانشغال

• **تأهيل:** إعداد

• **بيّن صور العلاج السلوكي الذي يستخدم مع مرضى الزهايمر، للتغلب على بعض أعراض المرض.**

العلاج بالموسيقى والضوء، وبالتوجيه الواقعي المتضمن وضع أشياء خاصة بالمريض لتذكيره المتواصل، وتشجيع المريض على الانخراط بعمل ما كالخرف اليدوية والعلاج الطبيعي والعلاج باللمس، والتمارين الرياضية، والدعم المعنوي وإشعاره بالأمن، وتأهيل عائلة المريض وتقديم الدعم النفسي لها.

الفقرة التاسعة

أما سبل الوقاية فتبقى اقتراحات نافعة لا تضمن غم الإصابة به، ومنها: تناول الطعام الصحي والتقليل من اللحوم الحمراء والدهون الضارة، وتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية ومضادات الأكسدة، والابتعاد عن التدخين والكحول، وممارسة الرياضة، والمحافظة على حياة حافلة بالنشاطات الاجتماعية، وممارسة الهوايات الفكرية كالقراءة والشطرنج وغيرها.

حافلة: مليئة

• **بينت الكاتبة أنه لا يوجد علاج شاف لهذا المرض، وأن كل ما قدم من سبل الوقاية مجرد اقتراحات قد تكون نافعة.**

• **بين صوراً من سبل الوقاية المقترحة، وصنفها حسب موضوعها إلى مجالاتها المختلفة.**

تناول الطعام الصحي والتقليل من الحوم الحمراء والدهون الضارة، وتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية ومضادات الأكسدة، والابتعاد عن التدخين والكحول، وممارسة الرياضة، والمحافظة على حياة حافلة بالنشاطات الاجتماعية، وممارسة الهوايات الفكرية كالقراءة والشطرنج وغيرها.

• **فسّر: التركيز على تنمية المهارات الفكرية وسيلة مقترحة للعلاج.**

أوصت الدراسات بإبقاء العقل نشطاً بممارسة النشاطات الذهنية، والمشاركة في الحياة الاجتماعية بنشاط والأنشطة البدنية وممارسة الرياضة لأنها قد تؤخر الأنشطة المحفزة للعقل بداية ظهور الخرف وتقلل من آثاره.

ما تبقى من أسئلة الدرس

- تدعو العلوم الصحية بعامة إلى ضرورة اتباع أسلوب حياة صحي.
- بين نوع العلاقة المبنية على العيش الصحي ومرض الزهايمر.
- توصلت الأبحاث إلى أن أكثر المعرضين للإصابة ويتبعون نمط حياة صحيًا انخفض لديهم خطر الانحدار الإدراكي.
- اذكر مظاهر للعيش الصحي المطلوب تنفيذها، وبين رأيك في دور الإرادة الذاتية لتحقيق هذا النمط من الحياة.
- اتباع نظام غذائي يتضمن الأسماك والفاكهة والخضراوات والزيوت والمنتجات الزراعية والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور مثل نظام البحر المتوسط الغذائي، وممارسة الرياضة والتدريبات الإدراكية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- يعيش المحيطون بالمريض حالة من القلق والخوف والترقب وانتظار رسائل طمأنة من الأطباء. وعند قراءة المقالة، نلاحظ أن الأسباب ما زالت مجهولة وأنه لا علاج شافيًا للمرض.
- بين رأيك في توظيف تلك العبارات في مواجهة القارئ القلق.
- القارئ بحاجة إلى معلومات دقيقة تتضح من خلالها الصورة ليعرف ما ينتظر مريضه، ويعرف كيف يتعامل معه، وليس بحاجة إلى معلومات مضللة خادعة. هذه المعلومات تعطي الثقة بالموضوعة والدقة في الطرح والعرض.
- يبدو العالم في عيون مرضى الزهايمر بملامح مقايضة عما نراه: تخيل نفسك مكان المريض، وعبر أدبيًا عما تشعُر به وتعيشه.
- علميًا، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، الخرف لا يعني النسيان فقط، بل هو متلازمة تتسم بتدهور تدريجي للذاكرة والتفكير والقدرة على التوجه والفهم والحساب والتعلم والحديث وتقدير الأمور، لكنّه لا يطلّ الوعي. فالأبحاث تؤكد أن الشخص المصاب بالخرف "يُحس ويشعر ويتألم لكنه غير قادر على التعبير". وهناك قصص كثيرة عن التواصل مع مصابين بأمراض الخرف عن طريق العيون فقط.
- عبر أدبيا بلسان المريض عن شعوره بمن حوله وكيف ينظرون إليه.
- معظمكم يظنني غير واع ودون شعور، أحسّ مثلكم تمامًا ، لا أعرف من حولي وقد أرى غرباء أظنهم مقربين ومقربين أظنهم غرباء ، لا أملك تاريخا ولا ذكريات عشتها معكم خذوا بيدي وتذكروا ماضي معكم، فقد لا أعرفكم لكنكم تعرفونني حق المعرفة، ساعدوني لتمضي أيامي الأخيرة بسلام وطمأنينة بينكم، كونوا أوفياء صائدين لمحبتنا.

أكتب محتوى: تلخيص المقالة العلمية

- عرّف التلخيص مهارة لغوية تقوم على الاستيعاب الواعي للنص، واستخلاص الأفكار الرئيسة فيه، وإعادة صياغتها في بناء جديد يعبر عن مضمون النص بالفاظ قليلة.

• خطوات تلخيص المقالة العلمية:

- ١- القراءة الواعية للنص، وفهم المعاني والعبارات للوصول إلى الفكرة الرئيسة له.
- ٢ - وضع فكرة لكل فقرة، وإعادة صياغة الفقرة والأفكار والربط بينها بالفاظ قليلة.
- ٣- جعل النص الملخص صورة مصغرة عن النص الأصلي من خلال حذف ما يمكن حذفه كالأفكار الجزئية والشرح والشواهد.
- ٤ - مراجعة النص الملخص للتأكد من وفائه بالأفكار، وترابط الجمل، وسلامة التركيب، وتماسك الأسلوب، ووضوح النص، وعلامات الترقيم.

• السمات التي يجب أن تتوفر في النص الملخص.

- ١- يكون بلغة الملخص نفسه.
- ٢ - يبتعد عن الأفكار الثانوية والشرح والتمثيل.
- ٣ - يتميز بالوضوح وحسن الأسلوب والخلو من الأخطاء اللغوية.
- ٤ - يحافظ على الأفكار الرئيسة للنص الأصلي دون تدخل أو إصدار أحكام.