



الدراسات العليا/ الدكتوراة
مادة الطب الرياضي

المحاضرة // السادسة

امراض العصر (السمنة، الريجيم، الزهايمر
والضغوط النفسية)

إعداد

ا.م. د لمياء عبد الستار

2023/ 2024

المقدمة:

أمراض العصر" هو مصطلح يُستخدم عادةً للإشارة إلى مجموعة من الأمراض التي يعتقد أنها ظهرت بشكل متزايد في العصر الحديث نتيجة لتغيرات في نمط الحياة والعوامل البيئية والتغيرات في العادات الغذائية وزيادة الضغوط النفسية والاجتماعية. تشمل بعض أمراض العصر الشائعة ما يلي:

- 1- السمنة: زيادة الوزن الزائد والبدانة تعتبر من أبرز أمراض العصر نتيجة النمط الحياتي غير الصحي وقلة النشاط البدني والتغذية غير السليمة.
 - 2- أمراض القلب والأوعية الدموية: مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين التاجية والسكتات الدماغية، والتي ترتبط بعادات الحياة الغير صحية مثل التدخين والتغذية غير السليمة وقلة النشاط البدني.
 - 3-السكري: نتيجة لعوامل متعددة بما في ذلك السمنة وقلة النشاط البدني والتغذية الغير صحية.
 - 4- الاكتئاب والقلق: يعتبر الضغط النفسي والاجتماعي والضغوط الحديثة جزءًا كبيرًا من حياة الناس في العصر الحديث، مما يزيد من انتشار الاكتئاب والقلق.
 - 5- أمراض العين الرقمية: نتيجة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل متزايد، مثل جفاف العين وتعب العين وزيادة حدوث الأمراض المرتبطة بالعين.
 - 6- أمراض الجهاز التنفسي: تشمل الربو والتهابات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، ويمكن أن يكون للتلوث البيئي دور كبير في زيادة انتشار هذه الأمراض.
 - 7- أمراض الجهاز الهضمي: مثل القرحة والتهاب القولون التقرحي، والتغيرات في النظام الغذائي والإجهاد قد تلعب دوراً في زيادة حدوثها.
- تُعتبر هذه فقط عينة صغيرة من الأمراض التي يُشار إليها عادةً باسم "أمراض العصر". قد تختلف الأمراض التي يتم اعتبارها جزءًا من هذه الفئة حسب الثقافة والتطورات الطبية والبيئية في كل منطقة.

الوزن الغير صحي وفق مؤشر كتلة الجسم:

يمكن أن يكون في عدة فئات تتمثل في (BMI) الوزن غير الصحي وفقاً لمؤشر كتلة الجسم. حيث يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر.

$$\text{BMI} = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{\text{مربع الطول (متر)}}$$

● إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5. يشير ذلك إلى أن الشخص نحيف يعاني من نقص في الوزن الذي قد يكون غير صحي وقد يرتبط بمشاكل صحية مثل نقص التغذية وضعف الجهاز المناعي.

● إذا كان مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و 24.9. يُعتبر هذا الوزن مثاليًا من الناحية الصحية وعادة ما يرتبط بمخاطر صحية قليلة.

● إذا كان مؤشر كتلة الجسم بين 25 و 29.9. يشير ذلك إلى وجود زيادة في الوزن تكون طفيفة إلى معتدلة، وقد تزيد من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

● إذا كان مؤشر كتلة الجسم يساوي أو يتجاوز 30. تشير إلى السمنة إي وجود زيادة كبيرة في الوزن، وترتبط بزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وبعض أنواع السرطانات.

من المهم العمل على تحقيق وزن صحي يتناسب مع هيكل الجسم والطول.

ينبغي عدم الاعتماد فقط على مؤشر كتلة الجسم كمقياس وحيد للصحة، بل يجب أن يُراعى العوامل الأخرى مثل توزيع الدهون في الجسم والصحة العامة ومستويات النشاط البدني.

تعتبر السمنة وفرط الوزن من المشكلات الصحية الشائعة في العصر الحديث وترتبط بعدد من العوامل البيئية والوراثية ونمط الحياة. من بين العوامل التي قد تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة وفرط الوزن:

1- التغذية غير السليمة: استهلاك الأطعمة العالية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية الزائدة بشكل كبير يمكن أن يسهم في زيادة الوزن.

2- النشاط البدني الضعيف: قلة النشاط البدني والجلوس الطويل تزيد من احتمالية زيادة الوزن والسمنة.

3- العوامل الوراثية: بعض الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة للسمنة بسبب العوامل الوراثية.

4- العوامل النفسية: الإجهاد والتوتر والتغيرات النفسية قد تؤدي إلى تناول الطعام بشكل مفرط، مما يسهم في زيادة الوزن.

5- العوامل البيئية: بيئة العيش، العوامل الاجتماعية والاقتصادية، يمكن أن تؤثر على نمط الحياة والأنماط الغذائية التي تزيد من احتمالية السمنة.

من المهم اتباع نمط حياة صحي ومتوازن يتضمن النشاط البدني المنتظم والتغذية السليمة للوقاية من السمنة وفراط الوزن والحفاظ على الصحة العامة.

أنواع السمنة:

السمنة ليست مجرد حالة واحدة، بل هناك أنواع مختلفة من السمنة يمكن أن تتفاوت في العوامل المسببة والتأثير على الصحة: -

● **سمنة وريدية:** تتميز هذه النوعية من السمنة بتراكم الدهون في منطقة البطن وحول الأعضاء الداخلية، مثل القلب والكبد والكلية. يمكن أن تزيد هذه الدهون من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم.

● **سمنة تحت الجلد:** هذا النوع من السمنة يتميز بتراكم الدهون تحت الجلد في مناطق مثل الأرداف والفخذين والأرداف. على الرغم من أنه قد لا يكون لها تأثير مباشر على الصحة، إلا أنها قد تؤثر على الشكل الجسدي والثقة بالنفس.

● **سمنة وراثية:** قد يكون للوراثة دور في تحديد ميزانية الطاقة وتخزين الدهون في الجسم. يمكن أن ترتبط هذه النوعية من السمنة بتاريخ عائلي للسمنة.

● **سمنة متعددة الأنواع:** يشير هذا النوع إلى وجود تراكم للدهون في مناطق متعددة من الجسم، ويمكن أن يكون لعوامل متعددة مثل التغذية الغير صحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية دور في ذلك.

● **سمنة وظيفية:** يشير إلى وجود زيادة في الوزن نتيجة لتغيرات في وظائف الجسم مثل التغيرات الهرمونية، مثل زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية أو تغيرات في نسبة الهرمونات الجنسية.

من المهم فهم النوع الخاص بالسمنة لكل شخص لتحديد العلاج المناسب وتطبيق خطة لإدارة الوزن.

وسائل علاج السمنة:

هناك عدة وسائل لعلاج السمنة وإدارة الوزن بشكل فعال، وتختلف الخيارات باختلاف الحالة الفردية والأسباب المؤدية للسمنة. إليك بعض الوسائل الشائعة لعلاج السمنة:

1- تغيير نمط الحياة والتغذية الصحية: يشمل ذلك تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات والألياف والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، وتقليل استهلاك الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية والدهون والسكريات. كما ينبغي تجنب الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية الغنية بالسكر.

2- زيادة النشاط البدني: يجب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي السريع، ركوب الدراجة، السباحة، وتمارين القوة. يُوصى بممارسة التمارين البدنية لمدة لا تقل عن 150 دقيقة في الأسبوع.

3- متابعة المواعيد الطبية: يجب على الأشخاص الذين يعانون من السمنة متابعة المواعيد الطبية بانتظام مع الأطباء المتخصصين، مثل أخصائي التغذية وأخصائي الغدد الصماء والأمراض القلبية والوعائية.

4- العلاج الدوائي: في بعض الحالات، قد يقترح الطبيب استخدام الأدوية المعتمدة لعلاج السمنة، والتي قد تساعد في تقليل الشهية أو امتصاص الدهون أو تحفيز عملية الحرق الحراري.

5- العلاج الجراحي: يمكن أن يكون الجراحة خيارًا للأشخاص الذين يعانون من سمنة مفرطة ولم يستجيبوا للعلاجات الأخرى. تشمل العمليات الجراحية للسمنة تقليص حجم المعدة أو تجاوز المعدة أو الاستئصال المعوي.

6- الدعم النفسي والتحفيز: يمكن أن يكون الدعم النفسي والتحفيز من خلال المشورة النفسية أو الانضمام إلى مجموعات الدعم للسمنة أدوات فعالة في مساعدة الأشخاص على التعامل مع العواقب النفسية والاجتماعية للسمنة والالتزام بالتغييرات في نمط الحياة.

يجب دائمًا استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي قرار بشأن العلاج للسمنة، ويمكن للطبيب تقديم توجيهات مخصصة وأنسب استنادًا إلى الحالة الصحية الفردية والعوامل الشخصية.

الآثار الشائعة التي تنجم عن فرط الوزن والسمنة:

- **أمراض القلب والأوعية الدموية:** السمنة تعتبر عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشرايين التاجية، والسكتة الدماغية، والنوبات القلبية.
- **السكري:** السمنة تزيد من خطر الإصابة بالسكري الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والكلى وفقدان البصر وفقدان الأطراف.
- **ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون في الدم:** يزيد الوزن الزائد من مستويات والدهون الثلاثية، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الكوليسترول الضار الدموية.
- **ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم):** السمنة ترتبط بزيادة احتمالية ارتفاع ضغط الدم، الذي يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية.
- **مشاكل التنفس:** السمنة تزيد من مخاطر مشاكل التنفس مثل فقدان النفس والنوم المتقطع والتهاب الرئة والحوصلات الهوائية وفرط التنفس الناجم عن السمنة.
- **أمراض المفاصل:** يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة الضغط على المفاصل، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض المفاصل مثل التهاب المفاصل وآلام المفاصل والتهاب العمود الفقري.
- **السرطان:** هناك دلائل تشير إلى أن السمنة قد تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل سرطان الثدي وسرطان القولون وسرطان البروستاتا.

ما هو الريجيم:

الريجيم " هو مصطلح يُستخدم عمومًا للإشارة إلى نظام غذائي معين يتم اتباعه للتحكم في الوزن أو تحقيق أهداف صحية معينة. يختلف الريجيم من شخص لآخر بناءً على الأهداف الشخصية والاحتياجات الصحية. وهناك العديد من أنواع الريجيم، ومن بينها:

1- ريجيم منخفض الكربوهيدرات: يقوم هذا النوع من الريجيم على تقليل استهلاك الكربوهيدرات وزيادة استهلاك البروتين والدهون الصحية، مما يمكن أن يساعد في خفض الوزن وزيادة الشعور بالشبع.

2- ريجيم النباتي: يستند هذا النوع من الريجيم إلى تناول الأطعمة النباتية فقط، مما يشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات، ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة العامة وخفض الوزن.

3- ريجيم القليل من الدهون: يتميز هذا النوع من الريجيم بتقليل استهلاك الدهون، خاصة الدهون المشبعة والكوليسترول، ويشجع على تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين.

4- ريجيم الصيام المتقطع: يتضمن هذا النوع من الريجيم فترات من الصيام المتقطع بين فترات الأكل، وقد أظهرت الدراسات بعض الفوائد للصحة مثل خفض الوزن وتحسين الحساسية للأنسولين.

5- ريجيم منخفض السعرات الحرارية: يهدف هذا النوع من الريجيم إلى تقليل استهلاك السعرات الحرارية بشكل عام لتحقيق فقدان الوزن.

يجب أن يكون الريجيم متوازنًا ويحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية بما يتناسب مع احتياجات الجسم، ويُفضل استشارة أخصائي تغذية قبل بدء أي ريجيم لضمان سلامتك وتحقيق أهدافك بطريقة صحية.

الريجيم:

بعض النصائح والخطوات العامة لاتباع ريجيم صحي:

- 1- تحديد الأهداف: قبل بدء الريجيم، يجب تحديد الأهداف المحددة بشكل واضح وواقعي لفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، مع مراعاة الوزن المثالي والصحي والحفاظ عليه.
- 2- تنوع الطعام: يجب تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية في الريجيم، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية مثل اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والبقوليات، ومصادر الدهون الصحية مثل الزيتون والمكسرات.
- 3- التحكم في الحصص والسعرات الحرارية: ينبغي مراقبة حجم الوجبات والحصص المتناولة، وتقليل تناول السعرات الحرارية إلى مستوى يتناسب مع أهداف فقدان الوزن أو الحفاظ عليه.
- 4- شرب السوائل: يجب شرب كمية كافية من الماء والسوائل الطبيعية، وتجنب المشروبات الغازية الغنية بالسكريات المضافة والسعرات الحرارية الفارغة.

- 5- تقليل الدهون والسكريات: ينبغي تقليل استهلاك الدهون المشبعة والسكريات المضافة، والتركيز على الأطعمة الطبيعية والصحية.
- 6- ممارسة التمارين الرياضية: يجب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي والجري وركوب الدراجة، لزيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة البدنية.
- 7- مراقبة التقدم والمتابعة: يجب مراقبة الوزن والتقدم بشكل منتظم، والتعديل على الريجيم وفقاً للنتائج المحققة.
- من المهم استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل البدء بأي نظام غذائي جديد، لضمان أنه مناسب وصحي للفرد ويتناسب مع احتياجاته الخاصة وأهدافه الصحية.

كيفية الوقاية من فرط الوزن والسمنة:

- هناك عدة خطوات يمكن اتخاذها للوقاية من فرط الوزن والسمنة:
- 1- التغذية الصحية: تناول وجبات متوازنة تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية مثل اللحوم النباتية والدواجن والأسماك. تجنب الأطعمة غنية بالدهون المشبعة والسكريات المضافة.
 - 2- الحجم والتحكم في الأجزاء: تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام وحاول التحكم في الأجزاء التي تتناولها.
 - 3- النشاط البدني: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة، وذلك لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً.
 - 4- تقليل الجلوس الطويل: حاول الوقوف أو التحرك بانتظام خلال اليوم، وتجنب الجلوس لفترات طويلة.
 - 5- النوم الكافي: حاول الحصول على نوم جيد وكاف، حيث إن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الشهية والتوجه نحو الأطعمة غير الصحية.
 - 6- الحد من التوتر: يمكن أن يؤدي التوتر المستمر إلى زيادة الوزن، لذا حاول إدارة التوتر بشكل فعال من خلال تقنيات مثل التأمل أو اليوغا.
 - 7- المراجعة الدورية: القيام بزيارات منتظمة للطبيب للفحص الروتيني والمتابعة، واستشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية تتعلق بالوزن.

وكذلك الاستعانة بمتخصصي التغذية واللياقة البدنية للحصول على توجيهات مخصصة تناسب الاحتياجات الفردية.

التمارين البدنية والرياضية كوقاية وعلاج لفرط الوزن والسمنة:

- التمارين البدنية والرياضية لها دور هام في الوقاية من فرط الوزن والسمنة، ويمكن استخدامها كجزء من برنامج شامل للحفاظ على وزن صحي والتحكم في الوزن الزائد:
- 1- المشي: يعتبر المشي من أفضل التمارين البدنية لجميع الأعمار والمستويات اللياقة، ويمكن أدائه في أي وقت وفي أي مكان.
 - 2- الجري: يعتبر الجري تمرينًا قويًا لحرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة البدنية.
 - 3- ركوب الدراجة: يوفر ركوب الدراجة تمرينًا ممتعًا وفعالًا لتحسين القوة والتحمل وحرق السعرات الحرارية.
 - 4- السباحة: تعتبر السباحة تمرينًا كامل الجسم ولطيفًا على المفاصل، ويمكنها المساهمة في خسارة الوزن وبناء القوة العضلية.
 - 5- تمارين القوة: تشمل هذه التمارين استخدام الأوزان الحرة أو الأجهزة المقاومة لتقوية العضلات وزيادة معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم.
 - 6- اليوغا والتمارين التنفسية: تساعد التمارين التنفسية واليوغا على تقليل التوتر وزيادة الوعي بالجسم، مما يمكن أن يساهم في إدارة الوزن بشكل أكثر فعالية.
 - 7- تمارين القلب: مثل رقص الزومبا أو الأيروبيك يمكن أن تكون خيارات ممتعة لزيادة النشاط البدني وحرق السعرات الحرارية.
- من المهم أيضًا ممارسة التمارين البدنية بانتظام والتحرك بشكل منتظم خلال الأسبوع للحصول على فوائد أكبر والحفاظ على الوزن الصحي. قبل بدء أي برنامج تمارين جديد، يُنصح بمشاوره الطبيب للتأكد من ملاءمته لحالتك الصحية الشخصية.

المتطلبات اليومية للسرعات الحرارية ونوع النشاط:

تحديد المتطلبات اليومية للسرعات الحرارية يعتمد على عوامل عدة، بما في ذلك الجنس، والعمر، والوزن، ومستوى النشاط البدني:

- الجنس: الرجال عادة ما يكونون بحاجة إلى المزيد من السرعات الحرارية من النساء، نظرًا لأن لديهم عادة نسبة عضلية أعلى.
- العمر: يتراجع معدل الأيض مع تقدم العمر، وبالتالي يميل الأشخاص الأصغر سنًا إلى أن يكونوا بحاجة إلى المزيد من السرعات الحرارية.
- الوزن: يعتمد الاحتياجات اليومية للسرعات الحرارية أيضًا على الوزن الحالي، حيث يحتاج الأشخاص الذين يزنون أكثر إلى المزيد من الطاقة لدعم وظائف الجسم الأساسية.
- النشاط البدني: يحتاج الأشخاص الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا مكثفًا أو لديهم أسلوب حياة نشط إلى المزيد من السرعات الحرارية لتلبية احتياجات الطاقة الإضافية.

الفرق بين الريجيم القاسي والانتحار الغذائي:

الفرق بين "الريجيم القاسي" و"الانتحار الغذائي" يكمن في الطريقة التي يتم فيها التعامل مع الطعام والتغذية، والتأثير النفسي والصحي الناتج عنها. إليك وكما يلي:

1- الريجيم القاسي:

- يشير الريجيم القاسي إلى نهج للتغذية يتضمن قيودًا صارمة على استهلاك الطعام والسرعات الحرارية، وغالبًا ما يكون هذا النهج غير متوازن ولا يستند إلى مبادئ التغذية السليمة.
- قد يتضمن الريجيم القاسي تقليل كميات الطعام إلى حد كبير، أو استبعاد فئات غذائية بأكملها، مما قد يؤدي إلى نقص فيتامينات ومعادن هامة لصحة الجسم.
- قد ينتج الريجيم القاسي عنه نتائج سريعة قصيرة الأمد في فقدان الوزن، لكنه غالبًا ما يؤدي إلى تراجع سريع أو اكتساب الوزن بعد انتهاء الريجيم، وقد يسبب مشاكل صحية ونفسية.

2- الانتحار الغذائي:

- يشير "الانتحار الغذائي" إلى نهج مرضي نفسي يتمثل في تقليل الطعام بشكل مفرط أو امتناع عن تناوله تمامًا: -

● يتميز الانتحار الغذائي بنقص شديد في السرعات الحرارية والمغذيات الضرورية، مما يؤدي إلى آثار صحية خطيرة مثل فقدان الوزن الشديد، وضعف العضلات، وتدهور الوظائف الحيوية للجسم.

بشكل عام، يتسبب كل من الريجيم القاسي والانتحار الغذائي في آثار صحية ونفسية سلبية، ولا يُنصح بهما. يُفضل الحصول على نصائح من أخصائي تغذية أو طبيب نفسي لتطبيق نهج صحي ومتوازن للتغذية يناسب احتياجات الجسم ويعزز الصحة العامة والعافية النفسية.

كيفية تحديد واختيار الغذاء المناسب والنشاط الرياضي:

يمكن تحديد واختيار الغذاء المناسب والنشاط الرياضي باتباع الخطوات الآتية:

أولاً: تحديد الوزن الحالي = الطول بالسنتيمتر - 100 = ناتج (1)

ثانياً: تحديد مقدار السرعات الحرارية = ناتج (1) × 1 سعرة حرارية لكل كغم × (24) عدد ساعات اليوم + 500 سعرة حرارية للمجهود البدني الإضافي.

مثال:

شخص طوله 160 سم

الوزن الحالي = 160 - 100 = 60 كغم

مقدار السرعات الحرارية المطلوبة = 60 × 1 × 24 + 500 = 1940 سعرة حرارية في اليوم

ثالثاً: اختيار البرامج الرياضية المناسبة لتصريف واستهلاك السرعات الحرارية في الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتحسين اللياقة البدنية وحالة الفرد الصحية.

ما هو الزهايمر:

مرض الزهايمر هو نوع شائع من أمراض الخرف، وهو يشير إلى حالة تدهور تدريجي في وظائف الدماغ، بما في ذلك الذاكرة والتفكير والتصرف. يعتبر الزهايمر مرضًا مزمنًا وتتطور أعراضه ببطء مع مرور الوقت.

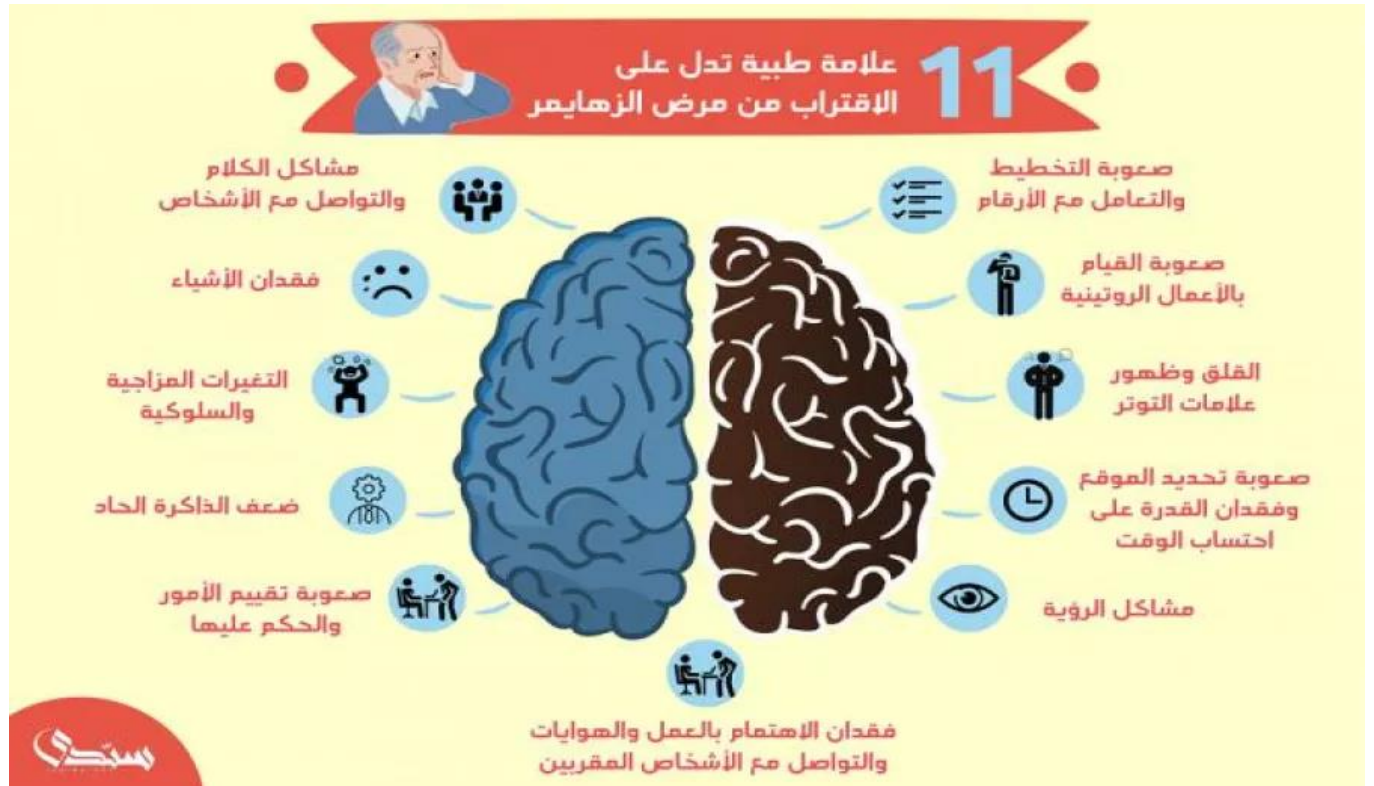
يعتبر الزهايمر أحد أكثر الأسباب شيوعًا لفقدان الذاكرة والخرف لدى البالغين الأكبر سنًا. وتشمل أعراضه الأخرى إضافة إلى فقدان الذاكرة، الارتباك، والضياع في الأماكن المألوفة، والصعوبة في التواصل والتفكير، والتغيرات في المزاج والشخصية.

الأسباب الدقيقة لمرض الزهايمر لا تزال غير معروفة، ولكن يُعتقد أن هناك عوامل متعددة قد تلعب دوراً في تطور المرض، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية وتراكم البروتينات في الدماغ.

لا يوجد حاليًا علاج شافٍ لمرض الزهايمر، ولكن هناك بعض الأدوية والإجراءات التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض وتبطئ من تقدم المرض. كما أن الدعم العاطفي والرعاية الشاملة من قبل العائلة والمقربين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على نوعية حياة المرضى.

أعراض مرض الزهايمر تشمل:

- فقدان الذاكرة: يكون فقدان الذاكرة واحداً من أولى العلامات المميزة لمرض الزهايمر، وقد يبدأ بنسيان الأشياء البسيطة ويتقدم تدريجياً إلى نسيان الأشخاص والأحداث الهامة.
- صعوبة في القيام بالمهام اليومية: قد يصعب على الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر أداء المهام اليومية المألوفة مثل الطهي أو الارتباط بالموصلات.
- الارتباك والضياع في الأماكن المألوفة: قد يجد الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر صعوبة في التعرف على الأماكن المألوفة والتوجيه فيها.
- التغيرات في المزاج والشخصية: قد يلاحظ الأشخاص المقربون من مريض الزهايمر تغيرات في مزاجهم وسلوكهم، مثل الانفعالات المتقلبة والاضطرابات النفسية.
- فقدان القدرة على التواصل: مع تقدم المرض، يمكن أن يجد المريض صعوبة في التواصل بشكل فعال أو فهم الكلمات.
- الأسباب الدقيقة لمرض الزهايمر لا تزال غير معروفة، ولكن يُعتقد أن عوامل مثل العوامل الوراثية والبيئية وتراكم البروتينات في الدماغ يمكن أن تلعب دوراً في تطور المرض.



أسباب حدوث الزهايمر:

الزهايمر هو نوع من الخرف الذي يتسبب في تدهور الوظائف العقلية مع مرور الوقت. يُعتقد أن هناك عدة عوامل قد تسهم في حدوث الزهايمر، ومنها:

- 1- العوامل الوراثية: هناك دلائل تشير إلى أن وراثة الشخص قد تلعب دوراً في تطوير الزهايمر. وجود تاريخ عائلي للمرض يزيد من احتمالية تطور الشخص للإصابة به.
 - 2- التغيرات الفسيولوجية في المخ: يظهر أن هناك تراكم لترسبات البروتين داخل المخ، مثل البلاك البروتيني الذي يُسمى بالبلاك الزهايمري وترسب البيتا أميلويد. هذه الترسبات يعتقد أنها تساهم في تلف الخلايا العصبية وفقدان وظائف المخ.
 - 3- العوامل البيئية: هناك عدة عوامل بيئية قد تزيد من احتمالية تطوير الزهايمر، مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول غير الصحية وانعدام النشاط البدني والتغذية غير السليمة.
 - 4- العوامل العصبية والكيميائية: هناك تغيرات في الكيمياء الدماغية والتوازنات العصبية قد تسهم في تطور الزهايمر، مثل انخفاض مستويات الناقلات العصبية المهمة مثل الأسيتيل كولين.
- على الرغم من أن الأبحاث ما زالت مستمرة لفهم تمامًا سبب حدوث الزهايمر، إلا أن هذه العوامل تُعتبر أهم العوامل المحتملة حتى الآن.

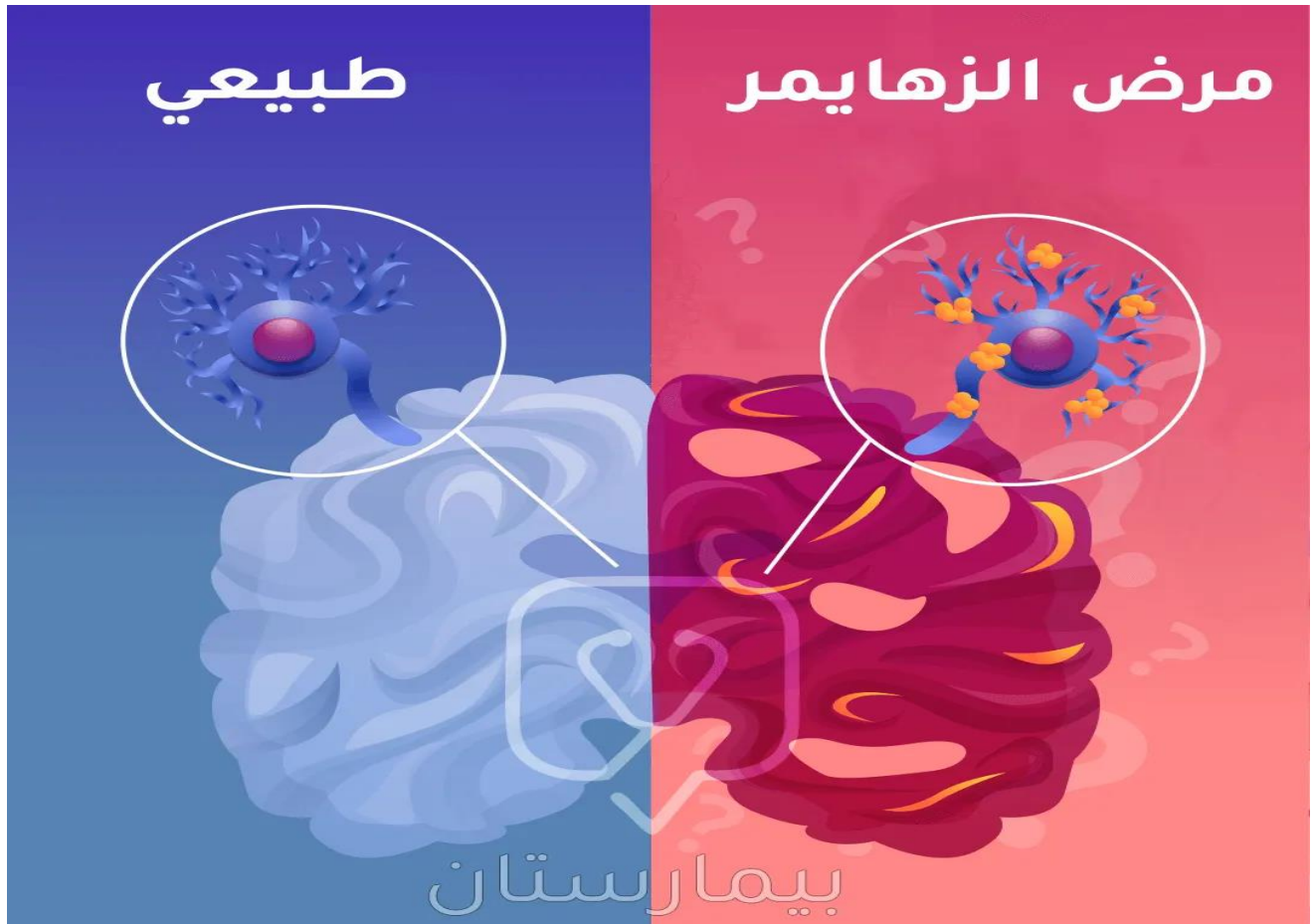
ماذا يحصل للدماغ عند الإصابة بالزهايمر:

- عند الإصابة بالزهايمر، يحدث تدهور تدريجي في الدماغ يؤثر على وظائفه بشكل كبير. هناك عدة تغيرات تحدث في الدماغ للأشخاص الذين يعانون من الزهايمر، ومن هذه التغيرات:
- 1- تراكم الترسبات البروتينية: تتراكم ترسبات من البروتينات الضارة داخل الدماغ، مثل البلاك الزهايمري وترسب البيتا أميلويد. هذه الترسبات يعتقد أنها تسبب ضرراً للخلايا العصبية وتعيق التواصل العصبي.
 - 2- فقدان الخلايا العصبية: يحدث تدمير الخلايا العصبية في مناطق مختلفة من الدماغ، بما في ذلك القشرة الكبرى والهجينة الفكرية والأساسي. هذا التدهور يسبب انخفاضاً في حجم الدماغ بشكل تدريجي.

3- انخفاض مستويات النواقل العصبية: يُظهر الدماغ المتأثر بالزهايمر انخفاضًا في مستويات النواقل العصبية المهمة مثل الأسيتيل كولين، والتي تؤثر على التواصل بين الخلايا العصبية.

4- تشكيل اللويحات العصبية: تتكون اللويحات العصبية نتيجة لتراكم الترسبات البروتينية وتؤدي إلى تشوه في هيكل الخلايا العصبية وتعيق الاتصالات العصبية

هذه التغيرات تسبب تدهورًا في الوظائف العقلية مع مرور الوقت، بما في ذلك فقدان الذاكرة، والتشتت الذهني، وصعوبة في التفكير واتخاذ القرارات، وفقدان القدرة على أداء الأنشطة اليومية بشكل مستقل.



علاج الزهايمر:

حاليًا، لا يوجد علاج مؤكد للزهايمر الذي يمكن أن يعكس تمامًا تقدم المرض أو يعالجه بشكل كامل. ومع ذلك، هناك عدة خيارات علاجية وإدارية يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الزهايمر وتبطئ من تقدم المرض. من بين هذه الخيارات:

- 1- الأدوية: تتضمن الأدوية التي يُمكن استخدامها لعلاج الزهايمر مثلًا الاوميكا3.
 - 2- العلاج السلوكي: يمكن تقديم العلاج السلوكي لمساعدة المريض على التعامل مع التحديات اليومية المتعلقة بالذاكرة والوظائف العقلية. يمكن للعلاج السلوكي أيضًا توفير استراتيجيات لتحسين التواصل وتعزيز الاستقلالية في الحياة اليومية.
 - 3- الرعاية الداعمة: يمكن أن تكون الرعاية الداعمة من أفراد العائلة والرعاية الصحيين ذات أهمية كبيرة في توفير الدعم العاطفي والعملية للأشخاص الذين يعانون من الزهايمر. هذا يشمل توفير بيئة آمنة وداعمة ومساعدة في إدارة الأعمال اليومية.
 - 4- النشاط البدني والعقلي: هناك دليل يشير إلى أن ممارسة التمارين البدنية المنتظمة والأنشطة العقلية المحفزة قد تساعد في تحسين وظائف الدماغ وتبطئ من تقدم الزهايمر.
 - 5- البحث السريري: هناك أبحاث سريرية مستمرة لاستكشاف علاجات جديدة للزهايمر، بما في ذلك الأدوية الجديدة والعلاجات البيولوجية والتدخلات الجينية.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر العمل مع الأطباء وفريق الرعاية الصحية لتحديد أفضل خيارات العلاج والإدارة التي تناسب حالتهم الخاصة.

علاقة الاوميكا 3 بمرض الزهايمر:

تشير بعض الدراسات إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 قد تكون لها دور في الوقاية من مرض الزهايمر وتخفيف أعراضه. الأحماض الدهنية أوميغا-3 هي نوع من الدهون الصحية التي توجد بشكل رئيسي في الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين وفي بذور الكتان والجوز.

هناك بعض الفوائد المحتملة للأحماض الدهنية أوميغا-3 في علاج مرض الزهايمر، والتي تشمل:

- 1- تقليل التهابات الدماغ: يظهر أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 قد تساهم في تقليل التهابات الدماغ، والتي يُعتقد أنها تلعب دورًا في تطور مرض الزهايمر.

- 2- تحسين وظائف الدماغ: يعتقد أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 يمكن أن تساهم في تحسين وظائف الدماغ والذاكرة، مما قد يؤدي إلى تأخير تقدم مرض الزهايمر.
- 3- تقليل تكون اللويحات العصبية: تشير بعض الأبحاث إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 قد تقلل من تكون اللويحات العصبية في الدماغ، والتي تُعتبر علامة للزهايمر.
- على الرغم من هذه الدراسات والاقتراحات، إلا أنه يجب مواصلة البحث لفهم العلاقة بين الأحماض الدهنية أوميغا-3 ومرض الزهايمر بشكل أفضل. ويجب استشارة الطبيب قبل بدء تناول أي مكمل غذائي أو إجراء تغيير في نظام الغذاء، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى أو يتناولون أدوية أخرى.

تعريف الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي الشعور بالتوتر أو الضغط العقلي الذي ينشأ نتيجة للمواقف اليومية التي تشكل تحدياً للشخص وتؤثر على حالته العقلية والعاطفية. يمكن أن تكون هذه المواقف متعلقة بالعمل، أو العلاقات الشخصية، أو الأوضاع المالية، أو أي جانب آخر من الحياة اليومية. تتضمن أعراض الضغوط النفسية مجموعة متنوعة من العلامات والأعراض التي يمكن أن تشمل:

- التوتر والقلق.
- الاكتئاب والحزن.
- الاضطراب في النوم، سواء الأرق أو النوم الزائد.
- الشعور بالإرهاق والتعب المستمر.
- صعوبة التركيز وضعف الذاكرة.
- التغيرات في الشهية الغذائية، مثل فقدان الشهية أو زيادة الشهية.
- الانسحاب الاجتماعي والتجنب من الأنشطة الاجتماعية.
- العدوانية أو التفاعلات العاطفية المفرطة.
- آلام الجسم غير المفسرة طبيياً، مثل الصداع أو الألم في العضلات.

يمكن أن تكون الضغوط النفسية مؤقتة أو مستمرة وقد تتطور إلى مشاكل صحية نفسية إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. من المهم تعلم كيفية إدارة الضغوط النفسية والبحث عن الدعم عند الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية والعاطفية.

أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية تشير إلى الضغوط والتوترات التي يمكن أن تؤثر على الحالة العقلية والعاطفية للفرد. يمكن أن تكون هذه الضغوط ناتجة عن مجموعة متنوعة من العوامل والمواقف في الحياة اليومية. ومن أمثلة هذه الضغوط:

- 1- **الضغوط في العمل:** يمكن أن تنشأ ضغوط نفسية من مطالب العمل الزائدة، الجدول الزمني الضيق، العلاقات العملية التوترية، أو مشاكل مع الزملاء أو الرؤساء.
- 2- **العلاقات الشخصية:** يمكن أن تؤثر الصراعات أو المشاكل في العلاقات الشخصية مثل العلاقات العاطفية، أو العلاقات العائلية، أو الصداقات، على الحالة النفسية للفرد.
- 3- **المشاكل المالية:** تعد المشاكل المالية والديون والضغوط المالية أسباباً شائعة للتوتر والقلق النفسي.
- 4- **الضغوط الاجتماعية:** تشمل الضغوط الاجتماعية التوقعات الاجتماعية، والضغوط الناتجة عن المقارنة بين الآخرين، والتوتر الناتج عن الحوادث الاجتماعية مثل فقدان أو الانفصال.
- 5- **الضغوط الصحية:** يمكن أن تنشأ الضغوط النفسية من الأمراض المزمنة، أو الإصابات، أو القلق حول الصحة العامة.
- 6- **الضغوط العاطفية:** تشمل الضغوط العاطفية الحزن، والخسارة، والتعامل مع الضغوط العاطفية بشكل عام.

الضغوط النفسية قد تؤثر على الصحة العامة والعافية النفسية للفرد، ومن المهم تطوير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بطرق صحية وفعالة، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتقنيات التنفس العميق، والتدريب على التفكير الإيجابي، والبحث عن الدعم الاجتماعي والمساعدة الاستشارية عند الحاجة.

مراحل الضغوط النفسية حددها ماك جراتش وهي: -

- 1- **المثير:** - ويشير الى القوى البيئية او المواقف التي تؤدي الى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.
- 2- **الاستقبال:** - ويشير الى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.
- 3- **الاستجابة:** - وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية.
- 4- **إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته:** - ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته واثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.
- 5- **التغذية الراجعة:** - وهي تتبع الى كل مرحلة من المراحل السابقة.

مظاهر الضغوط النفسية: -

أولاً: - المظاهر الفسيولوجية

قد يؤدي الموقف الضاغط الى تغيرات فسيولوجية سلبية ومنها انخفاض الكفاءة البدنية او زيادة التعب ارتفاع معدل النبض في وقت الراحة صعوبة في التنفس الام المفاصل و العضلات التعب العضلي المزمن وتقلصات المعدة.

ثانياً: - المظاهر الانفعالية للضغوط

يؤدي الموقف الضاغط الى المظاهر الانفعالية ومنها الشعور بالعدوان والانفعالات غير السارة والدرجات الاولى من الاكتئاب القلق والغضب الشعور بالضيق وعدم التحكم في الانفعالات.

ثالثاً: - المظاهر السلوكية للضغوط

محاولة الفرد تجنب الهزيمة او تجنب مصادر الضغوط ارتفاع درجه التوتر والميل للشجار والمشاحنة.

مصادر الضغوط النفسية: -

مصادر داخلية: - وهي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والاهداف.

مصادر خارجية: - والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والاعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراعات بين العادات والتقاليد.

نظريات الضغوط النفسية:

هناك عدة نظريات ونماذج تفسر الضغوط النفسية وتحليلها. من بين هذه النظريات:

- نموذج تكاملي للضغوط: هذا النموذج يقترح أن الضغوط النفسية تتأثر بثلاثة عوامل رئيسية: المواقف الحياتية، والعوامل الشخصية، والدعم الاجتماعي. يعتقد هذا النموذج أن الضغوط تحدث عندما يتجاوز مستوى الضغط المتوقع مستوى الفرد للتعامل مع الضغوط.
- نظرية التكيف مع الضغوط: تقترح هذه النظرية أن الرد على الضغوط يعتمد على استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الفرد. تقسم استراتيجيات التكيف إلى مجموعتين: استراتيجيات التكيف المركزة على المشكلة والتي تتضمن التعامل مع المشكلة مباشرة، واستراتيجيات التكيف المركزة على العاطفة والتي تركز على التعامل مع المشاعر المصاحبة للضغط.
- نظرية الحركة المزدوجة: تقترح هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تنشأ من تفاعل بين عمليتين: عملية الاستجابة لتهديدات الضغط النفسي والتي تؤدي إلى الاستعداد للتصرف ومواجهة الموقف وعملية الاستجابة للتحديات والتي تساعد في تحقيق الأداء المميز.
- نظرية التحكم في الضغوط: تقترح هذه النظرية أن الضغوط النفسية تزداد عندما يشعر الفرد بفقدان التحكم والسيطرة على الوضع، وعلى العكس، فإن الضغوط تقل عندما يشعر الفرد بالسيطرة على الأحداث والمواقف.