

## العبرة وشبكة اللامي: الزهايمر الحرف المبكر يُعدُّ الزهايمر من أنواع الخرف المبكر الذي يُؤثِّرُ على خلايا الدماغ المسؤولة عن الذاكرة، مُسبِّباً مشاكل سلوكية وتحديات في حياتهم اليومية. هو مرضٌ مُتقدِّمٌ يُؤدِّي إلى فقدان الهوية، وانفصال المريض عن أصدقائه ونشاطاته. يُصيب الزهايمر شرائحَ عمرية مختلفة، لكن احتمالية الإصابة به تزيد عند من هم فوق الخامسة والستين. ينجم عن تدهور أجزاءٍ من الدماغ وموت المراكز العليا، مما يُؤثِّرُ على وظائفه بشكلٍ عام. يُتوقَّع أن يُصاب به 15 مليون شخص عالمياً بحلول عام 2050. من أهم أعراض الزهايمر فقدان الذاكرة، خاصةً الحديثة منها، والتي يُؤثِّرُ على أداء العمل، والاكتشاف المتكرر للمواعيد والتواريخ، وصعوبة إنجاز المهام اليومية. يُمكن أن يصاحب ذلك مشكلات في الإدراك، مثل عدم القدرة على تحديد العكاسات في المرأة، وصعوبات في القراءة والكتابة. لا يوجد علاجٌ شافٍ للزهايمر، لكنَّ هناك أدوية وعلاجات نفسية وسلوكية تُساعد في تحسين حياة المصابين وتُؤخِّرُ تدهور المرض. تتضمن طرق الوقاية من الزهايمر: تناول طعامٍ صحيٍّ، والابتعاد عن التدخين والكحول، وممارسة الرياضة، والمحافظة على حياة اجتماعية نشطة.