



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التمريض

أمراض أو أنماط حياتية تغير المخ

1. **اضطرابات الإجهاد أو الإرهاق ما بعد الصدمة** : تحدث هذه الحالة عندما يتعرض الشخص إلى حادث صادم حيث أن المخ يطلق استجابة القتال أو الهروب حيث أن اغلب المرضى يتعافون ذاتيا أو تلقائيا ولكن هناك بعض الأشخاص يمكن أن يعانون من اضطرابات الإرهاق ما بعد الصدمة حيث إن منطقة اللوزة الموجودة في المخ هي التي تتحكم في المشاعر التي قد تكون في حالة نشاط المفرط كذلك ينقلص نشاط قشرة الفص الجبهي الذي يشارك في اتخاذ القرار مع حدوث تضائل في قرن امون (البصلة الوريدية السفلى)
2. **الاكتئاب (الاعياء النفسي)** : ان الاكتئاب يمكن أن يسبب انخفاض في نشاط بعض الأجزاء من المخ التي من ضمنها الفص الجبهي الذي يشارك في عملية التفكير والشخصية والأحكام وعملية اتخاذ القرار واثبتت الدراسات ان الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ولمدة 10 سنوات ازدادت لديهم الالتهابات على مستوى المخ وبنسبة 30% والذي يمكن أن يؤدي إلى تلف الخلايا الدماغية وارتفاع خطر الإصابة باضطرابات الذاكرة واختلال العقل
3. **الكحول** : ان الأشخاص الذين يتناولون الكحول يمكن أن يعانون من اضطرابات في الروية، النطق وفقدان في الذاكرة إذ ان الكحول يمكن أن يدمر خلايا المخ مع مرور الوقت حيث أن الاستهلاك المفرط للكحول يؤدي إلى تلف بعض اجزاء المخ حيث يؤدي إلى تقليص حجمها ومن الجدير بالذكر ان الأشخاص مدمني الكحول يكون لديهم البصلة الوريدية السفلى (قرن امون) صغير الحجم مقارنة بالأشخاص الذين لا يستهلكون الكحول
4. **انفصام الشخصية** : ان الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب العقلي يملكون مخا مختلفا من الناحية البنائية مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون منه حيث بينت عملية المسح فقداننا للمادة الرمادية والمادة البيضاء الموجودة في المخ حيث تتناقص المادة الرمادية في البداية ويعقبها اختفاء المادة البيضاء مع مرور الوقت (حيث تحتوي المادة الرمادية على الخلايا العصبية بينما تحتوي المادة البيضاء على الألياف العصبية والتي يطلق عليها بمحاور الخلايا إذ ان أهمية المادة البيضاء في الدماغ تتمحور في تسريع النواقل العصبية بين الخلايا مما يمكن خلايا الدماغ من ارسال الرسائل واستقبالها بسرعة كبيرة
5. **مرض فقدان الذاكرة (الزهايمر)** : ان عملية نقل الاوامر أو الرسائل للجسم بواسطة الإشارات الكيميائية الكهربائية عن طريق العصبونات، وإن مرض الزهايمر يحدث قطعاً أو تلقاً في هذا التواصل ويحدث هذا التلف نتيجة تراكم رواسب البروتينات من داخل وخارج الخلايا تسبب تشابكا يشوه الرسائل المنقولة عن طريق العصبونات
6. **الصداع النصفي (الشقيقة)** : إن الأشخاص المصابين بالصداع النصفي يمتلكون بعض الأعصاب التي تتفاعل بشكل مفرط مع العوامل المسببة له كالإرهاق والضوء الساطع محدثة موجة من النشاط الزائد الذي يؤدي إلى انكماش الأوعية الدموية للمخ مما ينتج عنه الما في الرأس وأعراض أخرى كالأعراض الهضمية والبصرية والحسية كذلك مع مرور الوقت من الممكن فقدان المادة البيضاء والرمادية الموجودة في المخ نتيجة الصداع النصفي المزمن.
7. **حوادث الأوعية الدماغية (CVA)** : إن الاسم الآخر لحوادث الأوعية الدموية هو الجلطة الدماغية والتي تسبب اضرار دماغية مستمرة يمكن أن تؤدي إلى العجز أو الوفاة والتي تكون أعراضها مختلفة حسب الجزء الذي يصاب
8. **الورم الشريان الدماغى** : ان حدوث هذه الحالة يتعلق بتمدد جدار شريان المخ حيث انه ينتفخ بعد تمدده وامتلائه بالدم ويصبح شكل الشريان مثل ثمرة توت معلقة بساق رقيقة وهذه تتشكل في أغلب الأحيان على الشرايين الواقعة عند قاعدة المخ وفي لحظة انقطاعها يمكن أن يحدث نزيفا داخليا في الدماغ اسفل الغشاء العنكبوتي حيث تبدأ بحدوث آلام في الراس مع الشعور بالغثيان والاختلاج ومن ثم الوفاة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



9. **الارتجاج الدماغى:** يمكن أن يحدث هذا الارتجاج نتيجة التعرض لحادث سيارة أو ضربة على الراس أو أي حالة تتسبب في حدوث إصابة بالرأس وتسبب ارتجاجا دماغيا وعند حصول احتكاك بين المخ والجمجمة والذي يمكن أن يضر بالمخ ويمزق النسيج العصبي ويسبب الارتجاج أيضا اختلالا في المواد الكيميائية الموجودة في المخ ويشوش عمل الخلايا العصبية وحدث التهابات وبغض النظر عن آلية الشفاء الذاتية التي يتميز بها المخ إلا أنه من الممكن أن تتجم اضرار دائمية لا يمكن شفاؤها
10. **اضطراب ثنائى القطب:** ان التغيرات الدماغية المسؤولة عن تغيرات المزاج الحادة في حالة الاضطراب الثنائى القطب تنشأ نتيجة اختلال في النواقل العصبية حيث أن زيادة النورادرينالين تتسبب في حدوث حالة الخبل أو الجنون اما انخفاض نسبة النورادرينالين والسيروتونين يمكن أن يسبب الاكتئاب
11. **التصلب اللويجى :** تحدث في هذه الحالة ان الجهاز المناعي يهاجم أعصاب المخ والنخاع الشوكي وكذلك تتدمر كريات الدم البيضاء المايلويدية مسببة اضرار عصبية مؤدية لاضطرابات في تدفق المعلومات من وإلى المخ ومن الجدير بالذكر انه بمرور الوقت قد يتكون نسيج ندبي على الأعصاب مسببا ضررا ويمكن ان تسبب في حصول خدر، ارتعاش واضطرابات بصرية أيضا
12. **اضطراب نقص الانتباه /فرط النشاط :** ان هذا الاضطراب يتسبب في الغفلة والنشاط المفرط للشخص المصاب في هذا المصاب الذي يكون سببه اختلال في وظيفة بعض أجزاء الدماغ ولاسيما الفص الجبهي الذي يؤدي وظيفة التخطيط وكذلك تعديل الاستجابات كذلك لابد من الملاحظة ان المادة الرمادية والبيضاء تكون أقل لدى الاشخاص المصابين بهذا الاضطراب مقارنة بالأشخاص الغير مصابين
13. **التأمل :** ان التأمل هو عملية روحية جسدية تقلل من الإرهاق وتحسن من الصحة العقلية وتغير المخ ولايد من الإشارة ان التأمل لأكثر من شهرين يمكن أن يزيد من المادة الرمادية الموجودة في فصوص الدماغ ولاسيما اجزاء المخ التي تتحكم في المشاعر والتعلم وكذلك يساهم في تعزيز الاتصال بين العصبونات ويساعد في تخفيف الالتهابات التي تحصل داخل المخ مع الوقاية من مرض فقدان الذاكرة (الزهايمر)
14. **ممارسة التمارين الرياضية:** ان ممارسة الرياضة والحركة تكون نافعة للجسم وكذلك للدماغ حيث أن ممارسة الرياضة يجدد الدورة الدموية في الجسم حيث انه يساهم في تعزيز وصول الدم للمخ الذي يغذيه بالأوكسجين والغذاء وكذلك ينشط تحرير البروتينات التي تحافظ على الصحة الجيدة للخلايا الدماغية ويمكنه ان ينقي فصوص المخ ومنها الفصوص التي تتحكم في التفكير والذاكرة