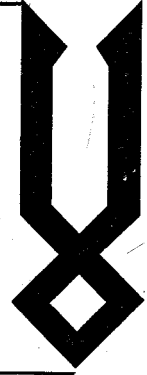


للشيخوخة
المبكرة



دكتور

سامي محمود

للشيخوخة المبكرة

الطبعة الأولى

١٤١٤هـ / ١٩٩٣م

الناشر



الدار المصرية للنشر والتوزيع

Al dar al-masria publishing & distribution house ltd

Acropolis, P.O.Box 8559 - Fax (003572) 312983

Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والإعلام

ص.ب ١٢٩ هليوبوليس القاهرة

ت وفاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)



الدار المصرية للنشر والإعلام
Al dar al-masria publishing & information

تم الجمع التصويرى والإخراج الفنى
بالدار المصرية للنشر والإعلام القاهرة



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

للشيخوخة
المبكرة



دكتور / سامي محمود

حقوق الطبع والنشر محفوظة
لدار المصرية للنشر والتوزيع



دكتور / سامى محمود

مقدمة

الشيخوخة هي المحطة الأخيرة في حياة الإنسان .. وهي نهاية رحلة محملة بعدد من السنين وخلاصة التجربة وحكمة الأيام .. والإنسان في مسيرته نحو الشيخوخة يحمل بين جنباته تاريخ حياة، فهو لم يعيش رحلة الأيام بجسمه أو بعقله ولكنه عاشها بذاته وكيونته كلها .. واعتصرت في أعماقه تجارب وأحداث عرف فيها لوعة الشوق وألم الهجر ومكابدة الحزن وغربة الليالي والأحباب ..

وإذا كنا تاريخاً معلقاً على حائط الزمن، فإن أيامنا تتساقط واحدة وراء الأخرى .. فنحن في الحقيقة نعيش الشيخوخة منذ ميلادنا لكن أحداثها لا تبدأ إلا بعد الثلاثين .. ورغم أن الشيخوخة مرحلة طبيعية في حياة الإنسان إلا أن العلم يعتبرها مرضاً أو بمعنى أدق يعتبر ما يعترى الشخص من تغيرات تصيب الجسم والعقل والنفس أعراضاً مرضية، فرجل العلم يريد أن يعيش الإنسان شيخوخته بلا أعراض أو تغيرات .. لكن .. كيف؟ ..

لقد كان حلم الإنسان طوال تاريخه على الأرض البحث عن إكسير الحياة .. فلم يكن الإنسان يتمنى أن يجد عقاراً يجعله يعيش خالداً أبداً فهذا قدر لم يكتب للإنسان .. لكن حلم البشرية كان في البحث عن عقار أو إكسير يجعل الإنسان يعيش شاباً ماشاء له المولى أن يعيش وأن يحيا ..

وكانت هناك محاولات لم تنقطع يوماً ولن تنقطع سعيًا وراء تحقيق هذا الحلم .. لكن العلم مع ذلك لم يعلن إفلاسه أو يكتب شهادة يأسه وإجباطه، بل تدافعت فروع العلم والطب لتوفر للإنسان صوراً شتى من الجراحة وعلوم التغذية والرياضة والطب الطبيعي وغير ذلك، تعمل كلها على تأخير ملامح الشيخوخة وشل سريانها في بدن الإنسان وعقله.

وإيماناً بهذا الهدف أفرد الطب فرعاً مستقلاً اختص بعلم الشيخوخة .. واهتم هذا العلم ببحث الظواهر التي تطرأ على الإنسان عند تقدم عمره ومضاعفات ما يلحق به من تغيرات، ثم كيف يمكن المحافظة على صحة الأنسجة والأعضاء حتى آخر يوم في عمر الإنسان .. ورغم أن جذور هذا العلم تمتد لسنوات قليلة جداً مضت إلا أنه حقق الكثير وأصبح الإنسان يعلم عند شيخوخته الكثير، وكأن العلم يردد مع الشاعر مقاله ..

ألا ليت الشباب يعود يوماً ... فأخبره بما فعل المشيب

وهكذا نجد أنفسنا نمضي مع هذا الكتاب رحلة عمر أو رحلة حياة، حيث يبدو الإنسان في شيخوخته شفافاً مما يمكننا أن نرى ما وراء سريان الدم في الأوعية المتهالكة ونكشف ما يتراءى خلف العظام الضعيفة، وقد جعلنا ذلك كله في صورة أسئلة فاضت فما فرطت وكشفت فلم تخف .. وأحسبنا قد أعطينا هذا حقه فيخرج القارئ بعد قراءة الكتاب وقد أدرك شيئاً جديداً حول هذه الفترة المتأخرة من حياته .. ندعو الله أن يكون قد وفقنا فيما أردنا وبالله وحده التوفيق.

دكتور
سامي محمود



الفصل الأول

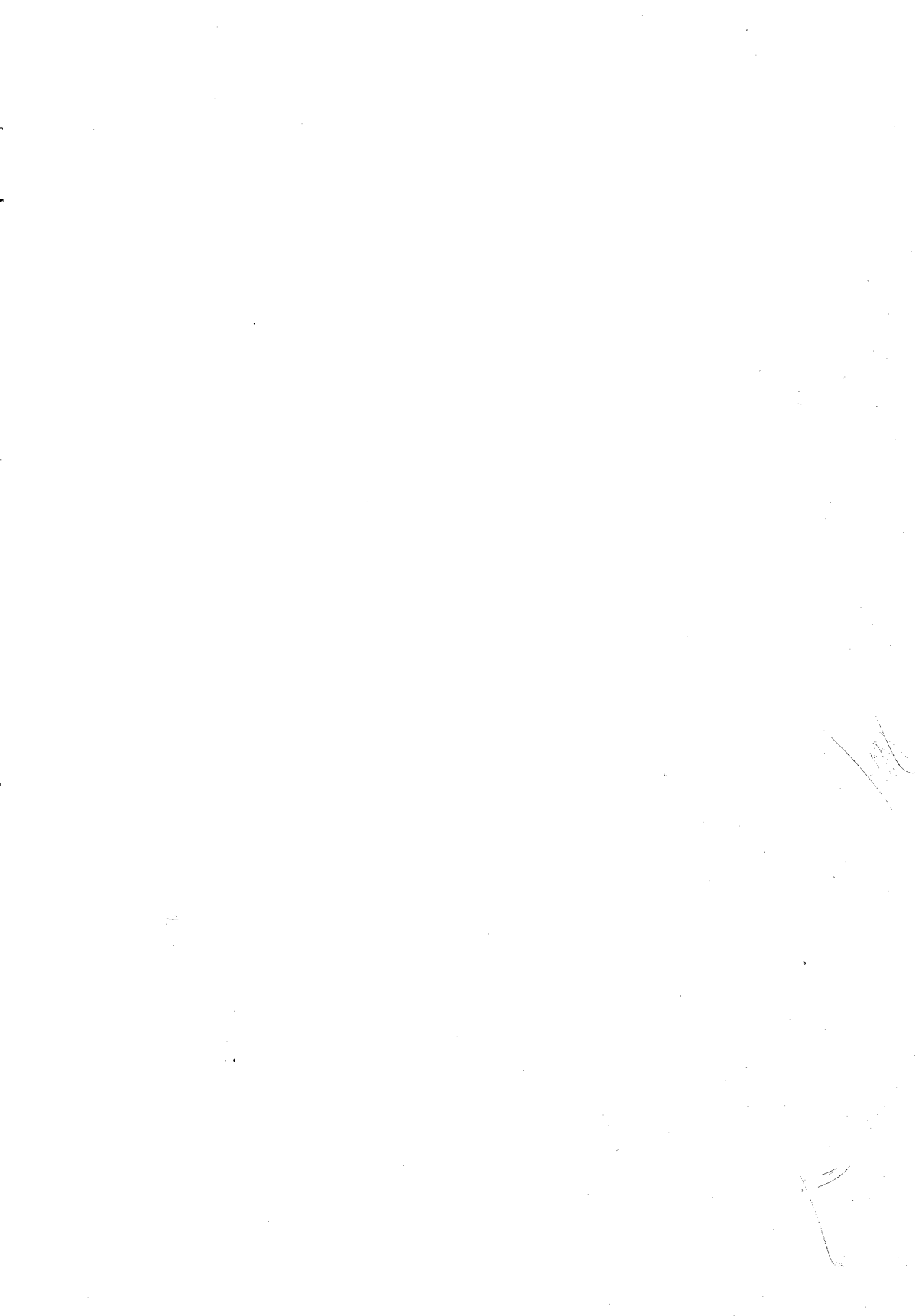
بين

الشباب

والشيخوخة



1



بين الشباب والشيخوخة

* ما معنى الشيخوخة ؟

الشيخوخة إحدى مراحل العمر التي يمر بها الإنسان وكان العرب يعتبرون أن الشخص قد وصل إلى مرحلة شيخوخته إذا تجاوز عمره الستين..ومن تقسيمات العرب لمراحل العمر المختلفة نجد خمسة أقسام تبعاً لكل مرحلة وهى:-

* مرحلة الصبا .. إلى حوالى الثانية عشرة.

* مرحلة الحداثة .. وتشمل الترععر والمراهقة حتى الثلاثين.

* مرحلة الشباب .. من الثلاثين حتى الأربعين.

* مرحلة الانحطاط مع شئ من القوة .. حتى الستين.

* مرحلة الشيخوخة .. ما بعد الستين من العمر.

لكن الشيخوخة عند البعض عملية منظمة يبدأ فيها الانحلال التدريجى لقوى الجسم وأعضائه وأنسجته المختلفة . . ويقرر العالم

«شارل ريشيه» أن عملية الشيخوخة تبدأ عند الإنسان من الخامسة والعشرين من عمره، بينما يعتقد البعض الآخر أنها تبدأ قبل ذلك، وبالتحديد بعد فترة البلوغ حيث يكون الجسم فى أوج قوته ونشاطه فهذه لحظة الزوال حيث تتوسط الشمس قبة السماء ويكون الإنسان فى قمة حيويته ونشاطه، وبعد ذلك يبدأ العمر رحلة المغيب وتأخذ القوى فى الوهن والضعف يوماً بعد يوم.

* هل يمكن اعتبار الشيخوخة مرضاً ؟ ..

حتى وقت قريب كان ينظر إلى الشيخوخة على أساس أنها مرحلة ضرورية لا بد أن يمر بها كل إنسان .. بل قيل إن الحيوانات أيضاً تشيخ .. فالإنسان يولد ضعيفاً ثم يشتد عوده فيصير قوياً فتياً ثم لا يلبث أن يرتد إليه ضعفه مرة أخرى ..

ويقول سبحانه وتعالى عن هذه المراحل من عمر الإنسان .. ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْضِ ضَعْفِكُمْ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْضِ قُوَّتِكُمْ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ .. [الروم : ٥٤]

لكن منذ سنوات قليلة تغيرت النظرة إلى الشيخوخة باعتبارها مرضاً له أعراض وله مضاعفات وبالتالي يمكن العلاج منه .. بل إن العلم أصبح يضم فرعاً قائماً بذاته يطلق عليه علم الشيخوخة .. Gerontology وكان العرب قد سبقوا العلم الحديث بأكثر من ألف سنة عندما نظروا إلى الشيخوخة نظرة مرضية .. فقد سماها حنين بن إسحاق «طب المشيخة» بينما أطلق عليها الرازى وابن سينا «تدبير المشايخ» ..

ويمكننا الآن أن نفصل بين التغيرات المرضية التى تصاحب الشيخوخة مثل تصلب الشرايين وأمراض المفاصل .. إلخ، وبين التغيرات الطبيعية التى لا بد لها أن تحدث نتيجة التقدم فى السن - وهى فى جملتها ليست تغيرات مرضية - وهذه

التغيرات الطبيعية تعتمد على ظروف البيئة، وعلى الكيفية التي عاش بها الشخص سنوات صباه وشبابه، لكن مهما كانت هذه الظروف فإن التغيرات الطبيعية المصاحبة للشيخوخة أو التقدم في السن تكون بسيطة.

* ما الأسباب التي تؤدي إلى الشيخوخة؟..*

لا يعرف العلم حتى الآن أسباباً محددة ومؤكدة للشيخوخة.. لكن في المقابل هناك نظريات عديدة واجتهادات تفسر مظاهر الانحلال الذي يصيب آلية الجسم والعقل مع التقدم في السن.. ومن هذه النظريات:-

١- نظرية عالم البكتيريولوجي «ميتشنيكوف».. وهو يرجع الشيخوخة إلى ما يحدث بالجسم من تسمم تدريجي مع تقدم العمر.. وهو بذلك يقول إن عمر الإنسان هو عمر جهازه الهضمي.. ويعتقد «ميتشنيكوف» أن أصل الانحلال الذي يحدث مع تقدم العمر يعود إلى التعفن الذي تحدثه البكتريا الضارة في الأمعاء الغليظة.. وقد عمد بعد ذلك إلى دراسة مقارنة لأطوال الأمعاء الغليظة في الإنسان والحيوان على السواء وانتهى من دراسته إلى أن الأمعاء الغليظة ليست عديمة الجدوى للجسم الإنساني فحسب بل إنها ضارة به..

٢- نظرية الطبيب الإنجليزي «وليم أوسلر» وتنادى بأن عمر الإنسان هو عمر شرايينه.. فالشرايين تعاني من تصلب تدريجي مع تقدم العمر، وهذا بدوره يقلل من قدر الأوكسجين والغذاء الواصل إلى الأنسجة فتأخذ الأخيرة في الانحلال..

٣- نظرية العالم الروسي «بوجومولتز».. ويرجع فيها انحلال الجسم مع تقدم العمر إلى الأنسجة الرابطة بالجسم.. وهذه الأنسجة تربط بين الأعضاء

والعضلات كما أنها تمثل جانباً من النسيج تحت الجلد.. ويعتبر «بوجومولتز» هذا النسيج الرابط بمثابة الجذر أو العمق لبنية الجسم كله، فعن طريقه تتجدد الأنسجة وتنشط خلايا الأعضاء.. وقد تمكن «إسكندر بوجومولتز» من اكتشاف مصل جعل له شهرة عالمية ، وهذا المصل كان بمثابة السحر فى إعادة الشباب وقهر الشيخوخة.

٤- نظرية الطبيب الفرنسى «سان بيير» وقد فصل نظريته فى كتابه «إطالة العمر»... ويعتقد الدكتور «بيير» أن عمر الإنسان هو عمر دمه، ويقوم الدكتور «بيير» فى عيادته بباريس بحقن مرضاه من المسنين بمصل مستمد من دم بشرى شاب وطازج..

هذه إذن نظريات تجتهد فى تفسير الأسباب المؤدية إلى أعراض الشيخوخة، ومن المعروف أن الإنسان منذ ولادته وحتى وفاته يتعرض لعمليتين متزامنتين ومتناقضتين خلال حياته.. وهما عملية الهدم وعملية البناء..

ومع السنوات الأولى من حياة الإنسان تزداد عمليات البناء عن عمليات الهدم، بينما عندما يتقدم عمره يحدث العكس.. وهذا بدوره يؤدى إلى الهرم والشيخوخة.. لكن لماذا يحدث هذا التعاقب بين هاتين العمليتين؟.. الأمر غير معروف حتى الآن وربما ترابطت مجموعة كبيرة من الأسباب مجتمعه بعضها خاص بالوراثة وبعضها خاص بالبيئة وطريقة المعيشة.. وهذه الأسباب مجتمعه هى التى تسرع الخطى أو تبطئ من وقعها فى طريق الشيخوخة.

* هل هناك مزيد من المعلومات عن نظرية «بوجومولتز» ومصله؟.

لم يصبح «إسكندر بوجومولتز» ذائع الصيت والشهرة للمصل الذى اكتشفه والقادر على تجديد الحياة للخلايا الهرمة فقط، ولكن لنظريته حول الأسباب

المؤدية للشيخوخة أيضاً. وقد ضمن كتابه « كيف نطيل العمر » نظريته التي تتلخص في كلمة واحدة هي التجدد .. فالشيخوخة تعنى فقدان القدرة على التجدد..

وهو يقول مفسراً : «إذا استطعنا أن نؤثر في الوسط الداخلي للجسم الإنساني أمكننا أن نتحكم في عمر خلايا الجسم كلها وفي شبابها بصورة مستمرة، فتغذية الخلايا تغذية تمكنها من التوالد والتجدد النشط هو السبيل للقضاء على وباء الشيخوخة..»

ويعتقد «بوجومولتز» أن النسيج الرابط - الذي يضم كل أعضاء الجسم وأنسجته في وشاج واحد - هو سبب انحطاط الجسم وشيخوخته، لذلك كان مصله الذي يجدد هذا النسيج ويعيد إليه نشاطه..

أما مصل «بوجومولتز» فكان يحصل عليه من الجياد بعد حقنها بمسحوق طحال بشري ومسحوق نخاع عظام القفص الصدري لإنسان شاب مات حديثاً.. وهذه المواضع من الجسم غنية بالأنسجة الرابطة.. وتؤخذ هذه الأنسجة المسحوقة من جثث شباب ماتوا أصحاباً ضحية حوادث فجائية بشرط أن تستخرج من جثثهم عقب وفاتهم بساعات قليلة.

وبعد حقن هذا المسحوق في جسد الحصان من الخلايا البشرية فإن بنيته تثور وتفرز جسيمات مضادة لها.. وهذه الجسيمات هي المصل المطلوب الذي يحقن في جسم كهل بنسب مقدرة بدقة وبحرص شديد فتعمل على تنشيط الجسم وتجديد حيويته..

ويقول الدكتور «مارشال» الإخصائي الأمريكي بعد أن جرب مصل «بوجومولتز».. إنه لم يلحظ على الكهل الذي جرب عليه المصل اختفاء

التجعدات بالجلد غير أن الوجه ازداد نعومة ووضاءة واسترد الشعر لونه وبدا بالفعل أن عملية الشيخوخة قد أبطأت من سرعة سيرها وبدأت علامات الشباب في الظهور مرة أخرى..

* ما دور الماء داخل أنسجة الجسم في الإصابة بالشيخوخة؟..

يلعب الماء دوراً هاماً في حدوث شيخوخة الجسم.. فما يحدث أن الجسم يجف تدريجياً مع تقدم العمر ويتحول إلى صورة «مقددة».. فخلايا الجسم في الشيخوخة تفقد القدرة على الاحتفاظ أو استيعاب الماء..

وتبلغ نسبة الماء في أنسجة الجنين ٩٦٪ من جسمه فإذا ما بلغ المرء صارت هذه النسبة ٦٤,٥٪ من جسمه ثم تتناقص هذه النسبة تدريجياً مع تقدم العمر.. ويمكن اعتبار أن عدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بالماء داخله ترجع إلى الانحطاط الذي يصيب العمليات الحيوية بالجسم في مرحلة الكهولة..

* مهما قيل عن العوامل المؤدية للشيخوخة، إلا أن عامل الوراثة والبيئة لهما الدور الأكبر في الإسراع أو الإبطاء من سير هذه العملية.. كيف يمكن تفسير ذلك؟..

يولد الإنسان وبداخل جسمه خريطة مفصلة لكل الصفات والخصائص التي اكتسبها وراثياً من أبيه وأمه.. وهذه الخريطة لا تحدد فقط طول ووزنه ولون جلده وشعره ولون عينيه وشكل يديه وفمه وأنفه، بل إنها تحدد أيضاً كيمياء جسمه وسرعة التفاعلات الحيوية ومعدلاتها داخل الخلايا والأنسجة وهذا بدوره ينسحب على عمر هذه الخلايا ومعدل شيخوختها وهرمها..

أما دور البيئة في تحديد مسار الشيخوخة فإنها تعتمد على مبدأ أن الإنسان لا يعيش بمعزل عن الظروف المحيطة به بل إنه يتأثر بها.. وهذا التأثير الخارجي

يمتد إلى الخلايا وقد يعرضها إلى خلل في وظائفها مما يؤثر في نهاية الأمر على تجدد هذه الخلايا ومعدلات انقسامها..

ومن المتغيرات البيئية التي يمكن أن تتأثر بها خلايا الجسم.. مقدار الطاقة التي يحصل عليها الجسم، ومصدر هذه الطاقة الغذاء والأكسجين.. وعند حدوث أى تغيير في نوعية أو كمية هذين العنصرين يتأثر إنتاج الطاقة داخل الخلايا مما يصيب وظائفها بالخلل..

والمعروف أن أحد مضاعفات تقدم العمر إصابة الشرايين بالتصلب، وهذا يعنى قلة الإمداد من الدم الذى يحمل الأوكسجين والغذاء للخلايا والأنسجة وهذا يعد بمثابة أحد العوامل التى تصيب وظائف الخلايا بالارتباك والخلل..

ولاشك - أيضاً - أن الإنسان يتعرض فى حياته إلى ظروف غير مواتية، ومن المؤسف أن بعض هذه الظروف يرتكبها الإنسان بنفسه متعمداً مثل إقدامه على التدخين وتناول الخمور والمخدرات وهذه كلها سموم تضر بخلايا الجسم وأنسجته على المدى البعيد وتسرع من سير عملية الشيخوخة الأمر الذى يجعل الإنسان يشيخ وهو ما يزال شاباً..

وهناك ظروف أخرى لها تأثيرات سيئة على الشخص لادخل له بها مثل تعرضه للإشعاعات التى تصل إلى الأرض من الفضاء الخارجى أو من بعض الأجهزة المستخدمة فى حياتنا العادية كالتليفزيون، وتحدث هذه الإشعاعات تأثيراً ضاراً على وظائف الخلايا على مدار سنوات طوال من التعرض لها..

أيضاً من الظروف البيئية غير المواتية أو الضارة لصحة الجسم ونشاطه التعرض المستمر للعدوى بالأمراض ومعاناة الحزن والألم والاكتئاب.. فالإصابة بعدوى الأمراض الميكروبية والفيروسية ينتج عنه إفراز سموم تؤثر على أنسجة الجسم وخلاياه وتوقف من نشاطه وحيويته..

أما العوامل النفسية من هموم وأحزان فهي لا تؤثر على العمليات الحيوية بالجسم وتغير من كيمياء الدم فقط، بل إنها تؤثر أيضا على جهاز المناعة الذى يعتبر وزارة دفاع الجسم، فيقل نشاطه وتنخفض كفاءته مما يجعل الجسم مرتعاً سهلاً لكل عوامل الانحطاط والتحلل..

*** إذن كيف نحدد - إجمالاً - التغيرات التى تصيب الجسم فى مرحلة الشيخوخة؟..**

لا تحدث التغيرات التى تصاحب الشيخوخة مرة واحدة، بل إن تأثيرات الشيخوخة على الجسم أشبه بطريق طويل ينتهى بتغيرات واضحة تأخذ بناصية الإنسان.. جسمه وعقله.. ورغم أن الشيخوخة تؤدى إلى تناقص معظم القدرات الجسمانية والعقلية أحيانا - إن لم يكن كل هذه القدرات - إلا أنها فى الغالب تتيح للكهل المزيد من الحكمة والخبرة وعمق التجربة وربما اكتسب أيضا بعضا من صفاء الروح وحدة البصيرة..

وكما قلنا فإن التغيرات تصاحب جميع مناحى الجسم، وإن كانت بعض الأعضاء تشيخ قبل أعضاء أخرى وهكذا لا يمكن اعتبار أن جسم الإنسان يشيخ كله دفعة واحدة.. وإجمالاً يمكننا رصد التغيرات الآتية :-

- الجلد .. يبدو رقيقا متراخيا أو مجعدا، كما يقل إفراز العرق ويبيض لون الشعر وقد يظهر على بعض الجلد نقط ملونة - خاصة ظهر اليدين ويمكن أن يميل لون الجلد قليلا إلى البياض ..

- العضلات والمفاصل .. تضعف خاصة مع قلة الحركة، كما يصبح ثنى المفاصل أكثر صعوبة ويقل مدى حركتها كما تقل صلابة العظام..

- الجهاز العصبى .. تصبح ردود الفعل العصبية أقل سرعة.. وقد يعانى الكهل من رعشة بسيطة فى اليدين كما تبطؤ الاستجابة للمؤثرات المختلفة.

- **الحواس** .. تقل حدة السمع والبصر والمذاق .. كما يصبح من الصعب المحافظة على توازن الجسم ..

- **القلب والأوعية الدموية** .. تقل كفاءة القلب في رفع الدم إلى الجسم، كما تقل مرونة جدران الأوعية الدموية ويزداد سمك هذه الجدران مما يعنى تصلبها وضيق قطرها الداخلى، وهذا يؤدي في النهاية إلى قلة تدفق الدم فيها وارتفاع ضغط الدم.

- **الجهاز التنفسي** .. يكون هناك صعوبة في التنفس كما يقل عمقه وقد يشعر الكهل ببعض من ضيق التنفس ..

- **الجهاز الهضمي** .. تقل حركة المعدة والأمعاء وهذا يؤدي إلى كثرة حدوث الإمساك .. كما تصغر المعدة وتقل العصارات الهاضمة وتتناقص الشهية للطعام ..

- **الجهاز البولي** .. تتناقص قدرة الكلية على ترشيح الدم وتركيز البول نتيجة لقلة تدفق الدم إلى الكليتين، كما يزداد عدد مرات التبول ..

- **الجهاز التناسلي** .. تقل الخصوبة في الرجل وينقطع الطمث (الدورة الشهرية) في المرأة وإن استمر مع ذلك النشاط الجنسي ..

- **الجهاز المناعي** .. تقل المناعة ومقاومة الأمراض مع التقدم في السن، وهذا يجعل الجسم أكثر عرضه للعدوى في مرحلة الشيخوخة.

- **الغدد الصماء** .. يقل نشاط الغدد الصماء مثل الغدة الدرقية والنخامية والغدة فوق الكلوية (الكظرية) وهذا يقلل من سرعة التفاعلات الحيوية بالجسم ويجعل الكهل أكثر تأثراً بتغيرات البيئة حوله ..

* عمرنا هو عمر جلودنا.. كيف يمكن تفسير هذه العبارة؟..

الجلد هو أول من يشى بسر العمر، وإن كان سطح الجلد يكشف عمر الإنسان قبل غيره من الأنسجة والأعضاء فإنه أيضا عنوان وصحيفة لا تكذب عن حال أجسامنا من الداخل ووظائف الخلايا ، وهو نذير بمدى تدهور كفاءة الأعضاء المختلفة أو اختلال عملها..

وتبلغ مساحة الجلد حوالي المترين المربعين، وعن طريقه يتعرض الإنسان لمختلف تغيرات البيئة من رياح وحر وبرد ورطوبة، وهو مع ذلك واق جيد لمختلف أعضاء الجسم الداخلية من هذه التغيرات، ويساعد الجلد فى ذلك لأنه مكون من عدة طبقات تتوالد وتتجدد بسرعة لا يباريها فى هذا التجدد إلا خلايا الدم ويليها خلايا الكبد..

والجلد فوق ذلك يتأثر بالحالة النفسية للإنسان ومنه تتدافع الرسائل سلبية كانت أو إيجابية إلى المخ وإلى سائر أعضاء البدن الداخلية.. والجلد - أيضا - يتنفس وهو يمتص ويرشح ما يطرح على سطحه، وعندما يمتص فإنه يستوعب ذلك ويوزعه إلى جميع أجزاء الجسم كله..

والملاحظة التى نراها فى جلود العجائز أنها قد جفت أو بمعنى آخر أنها قد فقدت المزيد من الماء أو أنها فقدت القدرة على الاحتفاظ به، وهذا بدوره راجع إلى قلة الإفراز الدهنى من الغدد المنتشرة فى الجلد والتى تحول دون جفاف الجلد بسرعة..

* هل شيخوخة الجلد ترتبط بطريقة تعاملنا معه في مراحل العمر المختلفة؟ ..

نعم وإلى حد كبير.. فالجلد كما أوضحنا أحد الأعضاء الهامة بالجسم فهو نافذته المفتوحة على العالم المحيط.. والجلد له خاصية حامضية تزيد عن حموضة الدم وهذه الحموضة من شأنها الفتك بالميكروبات التي تتكاثر على سطحه.. ولاشك أن كثرة استخدام مستحضرات التجميل والأنواع المختلفة من الصابون يقضى على حمضية الجلد ويعرضه للتلف السريع مما يعجل بشيخوخته ..

وللجلد أيضا خاصية ماصة.. ولأن الجلد يغطي سطح الجسم كله فإن امتصاصه يتوزع هو الآخر على الجسم كله.. ولعل هذا هو السبب الذي جعل الفراغة يغمسون الجثث عند تحنيطها في حوض كبير به محلول طبيعي من كربونات الصودا كانوا يجلبونه من أعالي النيل.. فالسر الفرعوني في حفظ المومياء من التلف بجميع أجزائها كامن في توصيل المواد الحافظة من خلال الجلد إلى جميع خلايا الجسم وأنسجته، والجلد أيضا له خاصية الحياة بعد موت الشخص لعدة أيام فهو يتكاثر ويتجدد رغم وفاة الشخص..

وهذه الخاصية الماصة للجلد كانت سبباً في خبر ذكرته الصحف مفاده أن رجلا عضه ثعبان سام تعتبر عضته قاتلة فمات الثعبان وليس الرجل! فالرجل كان يعمل في مصنع يستخدم مادة «سيانيد الصوديوم» السامة، فتشبع جسمه بها عن طريق ملامسة هذه المادة لجلده ولفترات طويلة، لذلك تسمم الثعبان عندما عض الرجل.. والآن ماذا يعنى هذا كله؟.. إنه يعنى أن الجلد يعايش البيئة والظروف المحيطة به وهو يتشبع بما بها من سموم تؤثر في صحته وسلامته على المدى البعيد، ومن ثم تسارع أو تبطئ من شيخوخته.. وهكذا يمكننا التحكم في عملية شيخوخة الجلد بمدى تعريضه لهذه العوامل الضارة..

*** هل هناك إحصائيات تبين نسبة من تجاوزوا مرحلة الشيخوخة في العالم وفي مصر؟..**

تشير الإحصائيات إلى أن عدد من سيصل إلى مرحلة الشيخوخة على وجه الكرة الأرضية في نهاية هذا القرن سيبلغ مليار إنسان.. وفي كثير من المجتمعات يبلغ عدد الشيوخ ما يقرب من ٢٠ ٪ من عدد الأفراد الكلي.. أما في مصر فإن عدد الشيوخ يبلغ حوالي ٧ ٪ من عدد السكان أي ما يقرب من أربعة ملايين شخص..

*** هل يعمل نظام التخصص في العمل الذي يمثل جوهر حياتنا المعاصرة على الإسراع في تطور عملية الشيخوخة؟..**

نعم.. وقد أجاب «ميتالينكوف» في كتابه «صراع الموت» عن هذا السؤال.. فهو يقول.. «إن التخصص الجزئي المستمر في المهنة يساعد على سرعة الشيخوخة، ولهذا يعتبر العصر الحديث بما يفرضه على الناس من تقسيم دقيق في العمل قاتلاً للشخصية والابتكار والشجاعة والمغامرة، فحينما يمارس الإنسان طول حياته عملاً واحداً متكرراً، عقلياً كان أو بدنياً فلا مفر من انحراف نظام خلاياه عن الاتزان الطبيعي فتقوى بعض الخلايا ويضعف بعضها الآخر، وباختلال التوازن يدب الانحلال في البيئة كلها فتسرع الشيخوخة»..

*** ما مدى صحة العبارة التي تقول : «إن هناك مادة كيميائية تحتاج لها الخلية، وأن استهلاك هذه المادة مع تقدم العمر يعجل بحدوث الشيخوخة»؟..**

لقد كان هذا الاعتقاد سائداً في الخمسينات، وكان يشار إلى هذه المادة بالرمز «ه-٣» وأنها لو حققت لإنسان هرم لعاد إلى شبابه، لكن بعد ذلك تأكد عدم صحة ذلك ومن ثم انطوت صفحة هذه النظرية..

* هناك نظرية تقول بأن الشيخوخة تحدث نتيجة تكون جزيئات بروتينية معقدة داخل الخلية، وهي مع تقدم العمر تعوق عمل الخلية فتدفعها للشيخوخة والموت.. مامدى صحة هذه النظرية؟..

الذين نادوا بهذه النظرية لاحظوا وجود تجمعات لأجسام دقيقة غير قابلة للذوبان فى خلايا القلب الميتة وفسروا موت الخلايا بوجود هذه الأجسام.. لكن الأبحاث لم تؤيد صحة هذه النظرية أو تؤكد ماذهبت إليه..

* هل هناك وظائف للجسم لا تتغير مع تقدم السن والإصابة بالشيخوخة؟..

نعم .. ومن أمثلة هذه الوظائف .. نسبة جلو كوز الدم وحجم الدم داخل الجسم.

* يقول الشيخ ابن سينا : إن عملية الشيخوخة تعنى عملية تيسر الأعضاء، وهو ما يعنى فقدان الجسم للماء وعدم قدرته على الاحتفاظ به مع تقدم العمر، فهل فى المقابل تناول الشيخ للماء بكثرة يفيدهم؟..

نعم.. فتناول مقادير كبيرة من السوائل شىء هام وضرورى لتقدمى العمر..

* هل يمكن اعتبار أن مشكلة الشيخوخة فى مصر قد نالت الحظ الكافى من الاهتمام؟..

من المؤسف أن هذا لم يحدث، رغم أن مشكلة المسنين سوف تفرض نفسها فى السنوات القادمة كواحدة من المشكلات الصحية والاجتماعية والاقتصادية الكبرى.. ويجدر بنا أن نصرح بأن مشكلة الشيخوخة قد نالت بالفعل المزيد من الاهتمام على المستوى الأكاديمى خلال الخمس سنوات الأخيرة..

*** كيف تفسر ظهور أعراض الشيخوخة على شاب صغير السن رغم التقدم الطبي والصحي الهائل الذي نعيشه اليوم؟..**

يبدو غريباً حقاً أنه رغم تقدم علوم الصحة والطب وما نالتة وسائل الوقاية من الأمراض المختلفة من اهتمام، رغم ذلك كله فإن شباب هذا العصر تدرّكهم الشيخوخة أسرع مما أدركت أجدادهم، ويرجع ذلك إلى الحياة العصرية مما يعرضهم لمعيشة رتيبة كثيرة المؤثرات النفسية والضغط العصبي، هذا فضلاً عن الأزمات العديدة التي تلاحقهم في بداية حياتهم..

*** هل يمكن استخلاص عمر الإنسان وتقديره من حساب مدى التئام جرحه؟..**

نعم.. فقد تمكن الكونت «دي نواي» من حساب معدل التئام الجرح وإيجاد علاقة بين ذلك وبين عمر الشخص، وعموماً فإن المريض الذي يبلغ عمره ٢١ سنة يلتئم جرحه بسرعة تساوي ضعف سرعة التئام جرح شخص في الأربعين من عمره.. وقد أطلق الكونت «دي نواي» على هذا المعدل اسم «معامل التئام الجرح» ثم اكتشف معادلتين يمكن بهما حساب عمر الشخص من معرفة معدل الالتئام لجروحه.

*** كيف يمكن تفسير ظاهرة شيخوخة بعض أعضاء الجسم قبل أعضاء أخرى.. وما مدى خطر هذه الظاهرة؟..**

ليس لهذه الظاهرة تفسير علمي حتى الآن.. وشيخوخة عضو معين قبل سواه من بقية أعضاء الجسم ينطوي على خطر، فالعمر يطول أكثر عندما تهرم عناصر الجسم وأعضائه بنسبة واحدة.. فالعضو القوي في جسم هرم أكثر خطراً وضرراً من عضو هرم في جسم شاب.. وعموماً فإن انعدام التجانس في القوة والشباب بين أعضاء الجسم وعناصره يقصر أمد الحياة..

* ما مدى أثر التدخين على التعجيل أو الإبطاء في عملية الشيخوخة؟ ..

تشير كثير من الإحصائيات إلى أن كل سيجارة يدخنها الشخص تخصم من عمره خمس دقائق.. وخطر التدخين أمر أصبح مؤكدا لا يقبل أى شك.. والمعروف الآن أن مادة «النيكوتين» تسبب ازدياد ضربات القلب ويمكن أن تؤثر على كفاءة القلب والأوعية الدموية وذلك بما تحدثه من أثر مباشر على الرئة.. ولاشك أن هذا كله من شأنه الإسراع فى ظهور أعراض الشيخوخة، ورغم خطورة التدخين على كبار السن إلا أن من الصعب دفعهم إلى الاقلاع عنها بعد أن تعودوا عليها لسنوات طوال.. ويقول العلامة «شارل ريشيه» فى ذلك: «إن حرمان العجائز من التدخين بعد طول الإدمان يفقدهم التوازن تماما»..

* «العمل يباعد بين الإنسان والشيخوخة بينما يقرب التعب بينهما».. كيف يمكن تفسير هذه العبارة؟ ..

الركون إلى الراحة والبطالة ضد طبيعة الجسم البشرى وما جبل عليه.. فالعمل يحرك آلة الجسم ويجدد نشاطها وحيويتها باستمرار.. والعمل ضرورى لاستهلاك طاقة مخزونة تكمن داخل كل منا، وقصص المعمارين حافلة بحياة كلها عمل حتى آخر لحظة من أعمارهم دون كلل أو راحة.. بينما التعب يعنى أن الشخص قد تطرف فى استخدام أحد عناصر جسمه أو تجاوز المعقول فى عمل يقوم به سواء كان هذا العمل بدنيا أو عقليا، وهذا بدوره يؤدى إلى التعب.. فالتطرف حتى بالشراسة فى الأكل أو التهالك فى العملية الجنسية أو التطرف فى حمى العمل، كل هذا يؤدى إلى الشيخوخة المبكرة..

* يقول المثل الفرنسي: «إذا سمنت فقد شخت» ما معنى هذا؟..

البدانة أحد الأمراض التي لها آثار خطيرة على الصحة وعلى شباب الجسم.. وهناك أسباب كثيرة لإصابة الشخص بالبدانة.. بعضها يرجع إلى اختلال الغدد أو الوراثة (٢ ٪) بينما ترجع الأسباب الأخرى إلى عوامل نفسية واجتماعية أو إلى عادات يألفها الشخص ولا يتبع سواها (٩٨ ٪) .. وللبدانة تأثيرات واضحة على انخفاض نشاط وكفاءة الأعضاء وزيادة معدل تصلب الشرايين وارتفاع الضغط والإصابة بمرض السكر.. وكل هذه العوامل تصب في طريق واحد هو الاقتراب بسرعة من الشيخوخة المبكرة.. ولم تعرف الإنسانية طوال تاريخها بديناً واحداً كان من ضمن المعمرين..

* يقدر علماء الحياة بأن الإنسان يكاد يتفرد بأنه الوحيد في المخلوقات الذي لا يصل إلى ما يفترض أن يعيشه (من ١٠٠ إلى ١٥٠ سنة) وهي المدة التي تعادل خمسة أو ستة أمثال المدة التي يبلغ فيها غاية نموه.. فلماذا يحدث هذا؟..

يلعب الإنسان غاية نموه عندما يكون عمره الخامسة والعشرين تقريباً.. ويقدر متوسط عمره - كما يفترض العلماء - بـ ١٢٥ سنة، لكنه لا يصل إلى هذا العمر بل ما يحدث أن الشخص يصل إلى السبعين وقد تهدم تماماً لا يملك من ناصية جسمه إلا أطلالاً وحطاماً.. ونعود إلى السؤال.. لماذا؟..

للإجابة على هذا السؤال نجد أمامنا احتمالين لا ثالث لهما.. أولهما يرجع إلى أسلوب حياتنا ونقص تغذيتنا وإقبالنا الشره على الملذات.. هذا فضلاً عما نعيشه من حياة صناعية حيث تستعبدنا الآلات التي تفرم أعصابنا وترهقنا بأعباء فوق ما نحتمل، ومن خلال هذه الحياة الصناعية نعيش صخب المدينة ونتعود تناول المركبات الكيميائية في عقاقير وأدوية نستخدمها بلا تبصر أو إدراك لمخاطرها..

لقد أصبحنا - اليوم - نعيش وكأننا لانستطيع أن نستيقظ إلا بتعاطي القهوة ولا نحرك أمتعنا إلا بالمليينات ولا نفتح شهيتنا إلا بالمقבלات ولا نجد الراحة إلا فى التخدير الناشئ عن استخدام التدخين إلى آخر ما هنا لك من طرق مفتعلة.. فكان نتيجة هذه المعيشة أن قصر عمر الإنسان وعاش شيخوخته أطلاقاً تسخر من أطلاق..

ثانى الاحتمالات عن توقف تيار الحياة فى الإنسان وعجزه عن بلوغ مداه يعود إلى اكتساب الإنسان لمنحة العقل.. هذه المنحة الربانية التى جعلت حياة الإنسان أعمق وأعرض من حياة سواه من المخلوقات العجماء، ومن شأن العقل أن يشتغل على حساب وقوى الجسم، فعلى قدر العقل والذكاء يكون الألم والشقاء أى يكون ضنى الجسم، وهذه قاعدة عامة يستوى فيها عظماء الرجال كما يستوى فيها الدهماء..

فالإعياء الذى يحسه الإنسان ذو سبب ذهنى، أى أن الإجهاد العضوى يرجع فى الغالب إلى الاجهاد العقلى.. وهذا الإجهاد ذهنى هو الداء الذى خصت الطبيعة به الإنسان حين خصته بالفكر.. فإذا كنا نموت صغار السن نسبياً فذلك لأن الفكر يبلى أنسجتنا ويعبى أعضائنا ويقوض خلايانا..

* «المرأة أطول عمراً من الرجل».. إلى أى مدى صحة هذه العبارة؟..

تشير الإحصائيات إلى صحة هذه العبارة.. بل إن المرأة أحسن حظاً من الرجل فى طريق الحياة من الحياة الجنينية وحتى الشيخوخة.. فعدد الأجنة التى تقتل من الذكور أثناء الحمل تزيد بمقدار ٣٠ ٪ عما يقتل من الإناث، وفى

الطفولة المبكرة يزيد عدد الذكور الذين يموتون بمقدار ٣٠ ٪ عما يموت من الإناث.. وفي متوسط العمر يزيد عدد الأحياء من النساء عن الرجال بمقدار ١٥ ٪ ويرتفع هذا الرقم إلى ٢٠ ٪ حوالى سن السبعين، أما فى سن التسعين فما فوق يبلغ الأحياء من النساء ضعف أمثالهن من الرجال..

ويؤكد العلماء فيما يختص بالفوارق بين أعمار الذكور والإناث أن الحروب وتعرض الذكور فى بعض الصناعات والمهن إلى الحوادث - أو غير ذلك - ليست وحدها السبب فى هذه الفوارق، إذ أن تركيب جسم المرأة والوراثة عاملان مهمان فى ذلك، وقد تبين أنه عند تساوى الذكور والإناث فى الأحوال البيئية تزيد أعمار الإناث عن الذكور فى المتوسط بمقدار ٥ - ٦ سنوات..

*** هل هناك علاقة بين صناعة الشخص أو مهنته وبين سنوات عمره؟**

نعم.. فقد دلت الإحصائيات على أن أصحاب المهن الراقية أطول الناس أعماراً، وفى مقدمتهم رجال الدين يليهم المحامون والمهندسون والأساتذة والأطباء ويلى هذه الطائفة من الناس رجال الأعمال وأصحاب الشركات والبنوك ومديروها ويأتى بعد ذلك الكتبة يليهم العمال المهرة وعمال المحاجر، والمناجم، أما الفلاحون فقد ضمهم العلماء إلى أصحاب المهن الراقية على أساس أنهم أطول البشر أعماراً..

والمهنة - فى الحقيقة - تحدد لصاحبها مسار حياته إلى حد كبير، فلا اعتدال فى الحياة اليومية والعناية بالصحة وقلة التعرض للحوادث والمعيشة فى الهواء الطلق.. كل هذه عوامل ترتبط بالمهنة وبالذكاء وبطريقة المعيشة وهى تحدد إلى حد كبير طول أو قصر عمر صاحبها..

* هل هناك علاقة بين تكوين الجسم وطول العمر أو قصره؟ ..

نعم وإلى حد كبير.. فتكوين الجسم يعنى الوزن والطول أو القصر وهى عوامل لها علاقة مباشرة بصحة الشخص.. فمثلا الوزن إذا تجاوز المتوسط بمقدار ٢٥ ٪ زاد التعرض لانهايار الصحة بل والوفاة بنسبة ٧٥ ٪ عن الشخص ذى الوزن السوى.. وسبب ذلك أن السمنة تتبعها عدة أمراض مثل البول السكرى وتصلب الشرايين..

كما تؤدى النحافة المفرطة فى سن الصبا والشباب إلى قصر العمر لاحتمال تعرض صاحبها إلى أمراض مثل الأنيميا الخبيثة أو أمراض الجهاز التنفسى.. علما بأن النحافة فى الكبر مدعاة لطول العمر..

والعلاقة بين طول العمر أو قصره مع الاعتبار لقامة الشخص أو لكونه طويلاً أو قصيراً هى علاقة معقدة.. فإذا كان الشخص يبلغ من العمر ٤٠ عاماً أو أقل من ذلك وزاد طوله عن المتوسط بكثير أصبح - كما تشير الإحصائيات - ضمن الفئة التى يقصر فيها العمر.

* هل سرعة الحياة وكثرة العمل والإجهاد تقصر العمر؟ ..

يجيب دكتور «إيفى» أستاذ علم وظائف الأعضاء بشيكاغو على هذا السؤال فيقول: «.. إن هناك ارتباطاً شديداً للوضوح بين سرعة الحياة والشيخوخة المبكرة.. وقد أكدت دراسات دكتور «ريموند بريل» على أكثر من ٢٠٠٠ معمر تجاوزوا التسعين من العمر أنه إضافة إلى عامل الوراثة فى هؤلاء فإن أكثرهم كانوا على جانب عظيم من الهدوء ولين الطباع والتأنى فى نشاطهم وحياتهم اليومية.. بينما يساعد العمل الشاق والإسراف الشديد فى بذل الجهد على تقصير العمر عكس ما يظنه البعض»..

* هل الزواج من العوامل التي تساعد على إطالة العمر؟..

تشير كثير من الإحصائيات إلى أن المتزوجين بوجه عام أطول أعماراً من العزاب.. ومن سجلات لشركات التأمين على الحياة تبين أن نسبة الوفيات بين البالغين من العمر من المتزوجين بين ٢٥-٤٠ سنة تبلغ نصف نسبة الوفيات بين غير المتزوجين في هذه السن.. ويعود ذلك غالباً إلى مقدار الاستقرار والعناية التي يلقاها المتزوجون عن غيرهم من العزاب..

* ما نصيب بعض المعتقدات مثل أن السمرات أطول عمراً من الشقرات أو أن ارتفاع الطاقة الجنسية مؤداها قصر عمر صاحبها، أو أن الشيب قبل الآوان والصلع يؤديان إلى تقصير الأعمار أو أن الرجل ذا الصدر الأشعر أطول عمراً من زميله صاحب الصدر الأملس.. ما نصيب هذه المعتقدات من الصحة؟..

كل هذه المعتقدات خاطئة وليس لها أي ظل من الحقيقة..

* يعتقد بعض العلماء أن إطالة فترة الحياة ممكنة عندما تخفض الفترة التي يقضيها الشخص في النوم.. إلى أي مدى هذا صحيح؟..

من المعروف أن الإنسان يقضى ما يقرب من ثلث حياته نائماً لا يؤدي فيه أي نشاط، وذهب اعتقاد البعض إلى أن تقليل فترة النوم كفيل بإضافة بعض السنوات إلى عمر الإنسان.. بيد أن هناك مشكلة واجهت هذه الفكرة، فالنوم له وظيفة فسيولوجية حيث يتيح للخلايا العصبية فترة لاستعادة النشاط حيث يتمكن الجسم من التخلص من مواد كيميائية ضارة تتكون أثناء اليقظة وعمل خلايا الجسم العصبية، وعند النوم يزول أثر هذه المواد الضارة على الخلايا العصبية، وهنا تبرز أهمية فترة النوم كضرورة لاستمرار نشاط الإنسان متمتعاً بالصحة..

لكن ذلك لم يحبط من عزيمة العلماء فهم يقولون إن اختصار ساعات النوم بمقدار ساعتين فقط يومياً يعنى إضافة خمسة أعوام نشطة إلى حياة الإنسان.. وهناك محاولات فى هذا المجال، إحدى هذه المحاولات ما يذكره العالم السوفيتى «انجيلهاردت».. فهو يقول: «ولكن الإنسان يمكن أن يفكر فى طرق أخرى للتغلب على التعب وهنا نتصور مثلاً أنه قد تم الكشف عن نوع معين من الاهتزازات الكهربائية، حينما توجه إلى الرأس عن طريق أقطاب صغيرة تخرق المخ وتعجل بإتمام عمليات التنشيط التى تتم هناك وينتج عن ذلك أن هذه التوكسينات (السموم) التى تأخذ فى العادة حوالى ثمانى ساعات من النوم لإخماد مفعولها، تصبح غير ضارة فى ساعة أو ساعتين دون أن تترك أثراً سيئاً على الكائن الحى.. وتقصر ساعات النوم بهذه الوسيلة يعادل إضافة أعوام كثيرة لعمر الإنسان..

*** لماذا يزداد تليف الأعضاء والأنسجة وضمورها فى مرحلة الشيخوخة؟..**

يكون النسيج الليفى ما يقرب من ثلث المواد البروتينية بالجسم وأهم عنصر فى هذا النسيج مادة «الكولاجين» وهى تحتوى على جليسرين وبرولين.. ومادة الكولاجين تختلف فى نسبتها تبعاً لنوع الكائن الحى.. ومع تقدم العمر تزايد نسبة هذه المادة مما يعنى تزايد النسيج الليفى بالجسم ويتبع ذلك تليف الأعضاء وهذا يؤدى بدوره إلى ضمور الخلايا المختلفة..

*** هل تعاني الرئتان من تغيرات مع تقدم الشخص فى العمر؟..**

نعم.. فالحويصلات الهوائية تضمحل بصورة تدريجية، وهذا يؤدى إلى قلة مقدار ما يستوعبه الدم من أوكسجين عند مروره بجدران هذه الحويصلات

الهوائية، وينتج عن ذلك أيضا بقاء كمية أكبر من الهواء داخل الرئتين بعد عملية الزفير، ويلاحظ مع تقدم العمر أيضا زيادة حجم النسيج الليفي فى الرئة مع تحجر عظام وغضاريف القفص الصدرى.. وهذه التغيرات تعطى للقفص الصدرى شكلا يشبه البرميل ويطلق على هذه الحالة أمفزيما الشيخوخة.. ومن أعراض هذه الأمفزيما الشكوى من عسر التنفس والنهجان السريع عند المشى نتيجة للقفص الوظيفى الذى أصاب الرئة..

*** ما دور الشيخوخة فيما يحدث من تغيرات تصيب الجهاز الهضمى؟..**

تؤثر الشيخوخة تأثيراً حاداً على الجهاز الهضمى، فالعصير المعدى المساعد على هضم الطعام يقل إفرازه بصورة كبيرة مما يجعل الكهل عرضه لسوء الهضم وفى حوالى ٣٠ ٪ من الأشخاص بعد سن السبعين - يتوقف إفراز حمض الهيدروكلوريك المعدى تماما كما يقل حجم غدة البنكرياس.. ومع تقدم العمر تضمحل العضلات الموجودة بجدران الأمعاء الرفيعة والغليظة، كما تضمحل الأعصاب المغذية للأمعاء مما يؤثر على حركتها وهذا ما يؤدي بدوره إلى كثرة إصابة الطاعنين فى السن بالإمساك..

*** هل لتقدم العمر آثار أو تغيرات على وظائف الكلى والجهاز البولى؟..**

الجهاز البولى والكلى أحد الأجهزة العضوية التى تعانى من تغيرات عند تقدم السن.. فالوحدات الكلوية التى تعد بمثابة مصفاة للدم تضمحل مع تقدم السن، وهذا يؤدي إلى نقص مقدرة الكلى على تركيز البول كما يساعد على ذلك أيضا التغيرات التى تصيب الأنابيب المجمع داخل الكلى.

وتصيب التغيرات كذلك غدة البروستاتا التي تتضخم في ثلاث أرباع الرجال بعد سن الثمانين، و٢٠٪ من هؤلاء يعانون من احتباس البول نتيجة هذا التضخم، ولا يوجد سبب مؤكد لهذا التضخم لكن يعزى البعض هذا التضخم إلى نقص هرمون الذكورة الذي يحدث في المسن في الوقت نفسه الذي تزداد فيه هرمونات التأنيث.. وعموماً فإن تضخم البروستاتا في الرجل نلاحظه عندما يبلغ من العمر خمسين سنة ولكنه - لحسن الحظ - لا يحدث مع كل الرجال.. أما المرأة فإنها تعاني من ضمور في الأنسجة التناسلية، ولهذا حديث آخر..

*** بايجاز.. هل يمكن الحديث عن أمراض معينة تحدث بكثرة في مرحلة الشيخوخة؟..**

مع الشيخوخة تحدث جملة تغيرات تصيب الأعضاء والأنسجة المختلفة بالجسم وقد سبق لنا مناقشة هذه التغيرات بتفصيل كبير.. وكنتيجة لمثل هذه التغيرات فإن أمراضاً معينة يمكن أن تصيب الكهل.. ومن هذه الأمراض:-

١- الالتهاب الشعبى الرئوى.. يساعد على حدوث هذا المرض ما يصيب المسن من امفزيما الشيخوخة، ويرجع المرض إلى الإصابة بميكروب المكور السبحى - غالباً - أو مكور الالتهاب الرئوى.

٢- الدرن الرئوى.. ويصاحبه عادة هزال وضعف ونقص فى الوزن.. والإصابة بالدرن أصبح نادراً اليوم لنجاح حملات التطعيم، لكن المرض يحدث فى المسنين ويأخذ طابعاً مزمنياً، وعادة لا يصاحب المرض فى الشيخوخة أعراض حادة مثل البصاق المدمم أو كثرة البلغم والارتفاع الشديد فى درجة الحرارة.. لكن مريض الدرن المسن يعاني من عسر فى التنفس، وقد يكون ذلك هو العرض الوحيد مما يجعل من الصعب أحياناً الوصول إلى التشخيص السليم.

٣- زهد الرئة أو الالمفزيما.. يحدث المرض بكثرة بين سن الستين والثمانين من العمر وهو يصيب المسنين بكثرة.. ويشكو المريض من سعال مستمر خاصة في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم ويكون السعال مصحوباً بمخاط كثير سرعان ما يتحول إلى إفراز صديدي يعقبه تقلص شديد بالشعب الهوائية ينتج عنه عسر تنفس أو نهجان.. ويشبه هذا المرض في أعراضه مرض الربو المنتشر بكثرة بين كبار السن..

٤- تضخم البروستاتا المصاحب للشيخوخة.. يتميز المرض بكثرة التبول ليلاً، كما أن التحكم في التبول يصيبه اضطراب وعجز شديد فترى المريض يهرول إلى دورة المياه بمجرد الشعور بالحاجة إلى التبول وإلا خرج البول بغير إرادته.. وقد يعاني المريض من صعوبة في بداية عملية التبول.. وبمرور الوقت يعاني المريض من احتباس كلي بالبول فلا يتمكن من التبول..

هذه بعض الأمراض التي تلازم الشيخوخة وسوف نناقش الأمراض التي تصيب كبار السن عند الحديث عن كل جهاز وعضو على حدة في فصول كتبنا التالية.

الفصل الثاني

متاعب الشيخوخة وأثرها على..

- * القلب والشرايين.
- * الغدد والجهاز العصبي.
- * العظام.
- * الجلد والشعر والأسنان.
- * الأذن والعيون.
- * القدرة الجنسية والتناسلية.

القلب والشرايين فى مرحلة الشيخوخة

* ما أكثر أمراض القلب شيوعاً عند تقدم السن؟

يعتبر تصلب شرايين القلب التاجية، وشيخوخة القلب، وهبوط القلب نتيجة للتغيرات التى تصيب الرئتين هى أكثر ما يعانى منه القلب فى فترة الشيخوخة.

* ما معنى تصلب شرايين القلب التاجية؟ وكيف يحدث هذا؟

يفذى القلب شريانان رئيسيان أحدهما يتفرع إلى فرعين كبيرين، وهذه الشرايين التاجية تخرج من الشريان الأورطى (الأبهر) بمجرد خروجه من البطن الأيسر.. وعندما تفقد هذه الشرايين التاجية مرونتها أى تفقد قدرتها على الانقباض والانبساط فإنها عندئذ تكون قد تصلبت، ويحدث ذلك نتيجة عمليات فسيولوجية مرضية تؤدى إلى ترسيب أشباه الدهون خاصة الكوليسترول على الجدران الداخلية لهذه الشرايين مما يسبب صلابتها وضيق المجرى الداخلى للشريان.

* ما الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بتصلب شرايين القلب عند تقدم السن؟

لا تعرف أسباب مؤكدة حتى الآن تفسر الكيفية التي تؤدي إلى تصلب الشرايين التاجية المغذية للقلب، هذا رغم أن هناك عدة نظريات تفسر ذلك ومن هذه النظريات.. نظرية الدكتور «رودلف فيركو» عالم الأمراض الألماني، وقد وضع نظريته منذ أكثر من مائة عام، وهو يرى أن زيادة دهنيات الدم خاصة الكوليسترول تؤدي إلى إثارة أو تهيج جدار الشريان الداخلي مما يؤدي إلى تصلبه، وقد دعمت الأبحاث الأخيرة هذه النظرية عندما تأكدت العلاقة بين كوليسترول الدم والإصابة بالتصلب.

وفي عام ١٨٥٢ ظهرت نظرية الدكتور «كارل فون روكتنسكى» يقول فيها إن التصلب يحدث عندما تتكون جلطة دموية داخل الشريان وهذا بدوره يكون مقدمة لتكوين جلطات تؤدي في النهاية إلى تصلب جدار الشريان الداخلي.

وهناك أيضا نظرية قالها الدكتور «ايرل بندت» مفسرا فيها حدوث التصلب كنتيجة لانقسامات في خلايا الطبقة الوسطى المكونة لجدار الشريان ثم تتجمع هذه الخلايا المنقسمة داخل الشريان في صورة انتفاخات أو بؤر سرعان ما يترسب عليها الكوليسترول وينتهي الأمر بالتصلب..

* ما أخطر مضاعفات تصلب الشرايين التاجية للقلب؟

تعتبر الذبحة الصدرية هي أخطر هذه المضاعفات.. ويمكن أن تؤدي الذبحة إلى الإصابة بأزمة قلبية قاتلة، وهو ما يعرف بالسكتة القلبية المفاجئة..

* لكن ألا توجد عوامل تساعد على إصابة المسنين بتصلب شرايين القلب؟

نعم.. هناك عوامل تمهد السبيل للإصابة بتصلب الشرايين وهى :-

- ١- ارتفاع ضغط الدم.
- ٢- التدخين.. خاصة التدخين بكثرة ولمدة طويلة.
- ٣- زيادة الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية الغنية بالكوليسترول والجليسيريدات الثلاثية وهى كلها دهون ذات كثافة منخفضة..
- ٤- التوترات النفسية والضغط العصبي.
- ٥- البدانة المفرطة وزيادة الوزن.
- ٦- الإصابة بالسكر وإهمال علاجه.

* ينتج عن الإصابة بتصلب الشرايين التاجية الوقوع ضحية للذبحة الصدرية.. فما هى أعراض الذبحة؟ وما أهم مضاعفاتها؟..

ربما كان هناك عرض وحيد كبير للذبحة الصدرية هو الألم.. ذلك الألم الذى يشعر به المريض فى صدره.. وكان الإحساس بالألم فى الصدر دافعاً للدكتور «ويليام هيبرون» عام ١٧٦٨ إلى تسميتها «بالذبحة الصدرية» وليس «القلبية»..

وألم الذبحة يشبه ثقلاً يضغط على الصدر حتى ليخنقه، وقد يشبه الذبح بالسكين أو الحرقان الشديد فى منتصف الصدر وإلى اليسار قليلاً وقد يمتد إلى الذراع الأيسر والكتف الأيسر وأحياناً إلى الظهر والفك الأسفل.. ويزيد هذا الألم أو يظهر عند بذل مجهود أو تناول وجبة دسمة ثقيلة.. وتتطور المرض تحدث آلام

الذبحة عند الراحة وتكون أشد قسوة وقد لا يجدى فيها الأقراص التي تعود المريض أن يضعها تحت لسانه لتخفيف الألم..

وعند إهمال علاج الذبحة وتقدم المرض تحدث المضاعفات في صورة أزمات قلبية وهبوط بالقلب والإصابة بجلطات في الشرايين التاجية مما يعنى انسدادها وهنا قد تكون النهاية بوفاة المريض بسكتة قلبية، وكثيرا ما تحدث هذه السكتة فجأة دون أن يشكو المريض من أى أعراض قبل حدوثها..

*** أظهرت الأبحاث الحديثة ثمة علاقة بين الإصابة بتصلب شرايين القلب وزيادة كوليسترول الدم.. هل يمكن إلقاء مزيد من الضوء على كوليسترول الدم؟..**

الكوليسترول مادة طبيعية يحتاجها الجسم لبناء جزيئات الأحماض الصفراوية الضرورية للهضم، كما يدخل الكوليسترول في بناء بعض هرمونات الجنس، والكوليسترول لا يوجد في الخلايا النباتية، لكن جميع الخلايا الحيوانية - بما فيها خلايا الإنسان - يمكنها تصنيعه، والكوليسترول مادة كيميائية عرفت لأول مرة سنة ١٨٢٣ عندما استطاع الكيميائي الفرنسي «ميشيل شيفريل» استخلاصها من كيس المرارة، ولعل هذا هو السبب في التسمية، فكلمة «كوليسترول» تعنى باللغة اليونانية «الصفراء الجامدة»..

أما علاقة كوليسترول الدم بمرض تصلب الشرايين فقد جاء ذكرها عام ١٩١٦ م .. عندما أعد طبيب إحدى المستعمرات الهولندية ويدعى دكتور «دى لاجن» تقريراً يؤكد فيه أن زيادة كوليسترول الدم له علاقة بالإصابة بالذبحة الصدرية إلا أن تقريره أهمل وطواه النسيان حتى عام ١٩٤٨ عندما أكدت أبحاث الدكتور «ج. جروين» أن الدهون المشبعة - الدهون الحيوانية - هي المسؤولة عن زيادة كوليسترول الدم، ومن ثم الإصابة بالذبحة الصدرية..

* هل كل كبار السن يعانون من أعراض الذبحة الصدرية؟

تتميز الإصابة بالذبحة الصدرية عند كبار السن باختفاء كامل لأعراضها والمحددة بالألم الشديد، وتشير الإحصائيات الطبية إلى أن ثلث كبار السن فقط يعانون من أعراض الذبحة.. أما الباقيون فتحدث لهم أعراض متباينة على هيئة نوبات من الدوار المصحوب بالاختلاط الذهني أو نوبة من النهجان المفاجئ المصحوب بضيق شديد فى التنفس أو هبوط فى ضغط الدم أو حدوث قى مفاجئ مع إحساس بالإعياء..

* تصلب الشرايين عند كبار السن قد يؤدي إلى الإصابة بجلطة، ما مدى خطورة هذه الجلطة؟

عندما تظهر أعراض قصور الدورة الدموية للشرايين التاجية عند كبار السن فإن مضاعفات الإصابة بجلطة أمر وارد، لكن هذه الجلطة يمكن أن تحدث فى مكان بعيد عن القلب، لكن كيف يحدث هذا؟..

عند انسداد الشريان التاجى، وتلف عضلة القلب أو جزء منها، تتكون عليه جلطة دموية كبيرة، ينقسم جزء منها ليحمله تيار الدم القادم من القلب إلى الدورة الدموية للمخ - مثلا - مما يتسبب عنه الإصابة بشلل نصفى مفاجئ.

* عندما يحدث انسداد مفاجئ فى الشرايين التاجية المغذية للقلب عند طاعن فى السن أو عند شاب.. فإن النتيجة تختلف؟ لماذا؟

نعم النتيجة تختلف.. فإن الانسداد المفاجئ للشرايين التاجية عند شاب تؤدي إلى وفاة مؤكدة بينما لا يحدث هذا عند طاعن فى السن.. والسبب فى ذلك يعود إلى القلب نفسه.. فالقلب فى فترة الشيخوخة يستعد للتغيرات التى تحدث

فى الشرايين المغذية له والتي يصيبها عادة بعض من تصلب وفقدان للمرونة.. عندئذ يبدأ القلب فى تكوين شبكة من الأوعية الدموية الفرعية بين الشرايين التاجية الرئيسية وهذا من شأنه الاستمرار فى تغذية عضلة القلب رغم انسداد بعض أو كل الشرايين التاجية، فالتغذية الآن تأتى من الروافد الفرعية التى أنشئت عند تقدم العمر..

* ما الأبحاث المطلوبة واللازمة فى حالة وجود استعداد للإصابة بتصلب الشرايين عند تقدم العمر؟..

يمكن تحديد هذه الأبحاث بالآتى :-

- ١- فحص المريض إكلينيكياً مع تكرار ذلك بصورة دورية..
- ٢- عمل رسم قلب عادى، وقد يلزم عمل رسم قلب آخر بالمجهود.
- ٣- قياس نسبة دهون الدم (الكوليسترول والجليسيريدات الثلاثية).
- ٤- قياس الإنزيمات بالدم.
- ٥- قياس نسبة سكر الدم.
- ٦- استخدام النظائر المشعة وحقنها بالدم للوقوف على مدى كفاءة الدورة التاجية ومعرفة ما إذا كان هناك قصور أو جلطة أو لا يوجد.
- ٧- عمل فحص للقلب باستخدام الموجات الصوتية.
- ٨ - وقد يلجأ الطبيب إلى عمل قسطرة للقلب وتصوير الشرايين التاجية بالصبغة لمعرفة مدى كفاءة القلب ومدى صلاحية الشرايين التاجية..

* كيف يمكن لكبار السن الوقاية من مرض تصلب الشرايين أو الذبحة الصدرية؟ ..

- للوقاية من الإصابة بالتصلب هناك جملة نصائح هامة:-
- ١- يجب أن يقلع كبار السن عن التدخين، وقد يكون ذلك صعباً خاصة لهؤلاء الذين مارسوا التدخين فترة طويلة، لكن لا بد من المحاولة.
 - ٢- الإقلال من تناول الدهون خاصة الحيوانية بعد سن الأربعين - خاصة - والاعتماد على الزيوت النباتية.
 - ٣- علاج السكر أو ارتفاع ضغط الدم عند التأكد من ارتفاعهما.
 - ٤- يجب أن يمارس المسنون أى نوع من الرياضة حتى ولو اقتصر على المشى لمدة نصف ساعة يومياً.
 - ٥- يجب بقدر الإمكان الابتعاد عن التوترات النفسية والضغط العصبي.
 - ٦- من الضروري إجراء فحص دورى - كل ستة أشهر مثلاً - للقلب مع إجراء تحاليل لقياس دهون الدم ومستوى السكر والضغط.
 - ٧- يحسن بكبار السن تناول فصين من الثوم يومياً صباحاً.. فالثوم قادر على تقليل نسبة كوليسترول الدم والدهون الأخرى التى تساعد على الإصابة بتصلب الشرايين..

* ما المقصود بشيخوخة القلب؟ ..

يقصد بشيخوخة القلب عدم قدرة عضلته على القيام بوظيفتها على أكمل وجه.

* كيف يصاب القلب بالشيخوخة؟ ..

هناك أسباب مرضية كثيرة تحدث عدة تغيرات بعضلة القلب مما يفقدها قدرتها على العمل وهى عندئذ تصاب بالتليف Myo Cardial Fibrosis وهذا

التليف Fibrosis ينتشر تدريجياً خلال ألياف عضلة القلب حتى تفقد كفاءتها شيئاً فشيئاً وهنا يصبح القلب غير قادر على القيام بعمله كمضخة للدم ويقال هنا إنه أصيب بالشيخوخة.

*** ما الأسباب المرضية التي تساعد على إصابة القلب بالشيخوخة؟..**

هناك أسباب كثيرة بعضها خاص بالقلب نفسه والبعض الآخر يعود إلى مسببات بعيدة عن القلب..

ومن الأسباب المؤدية لشيخوخة القلب :-

١- أمراض تصيب القلب.. كالحمى الروماتيزمية ومضاعفاتها مثل تليف صمامات القلب أو تضخم القلب.. ومن أمراض القلب أمراض الشريان التاجي أو العيوب الخلقية والتي أهمل علاجها..

٢- الإصابة بالسكر وتصلب الشرايين الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مما يترتب على ذلك تضخم البطين الأيسر وهبوط القلب..

٣- الإفراط في التدخين ولمدة طويلة..

٤- كثرة تناول الدهون الحيوانية خاصة بعد سن الأربعين.

*** الذبحة الصدرية وتصلب شرايين القلب التاجية من الأمراض الخطيرة التي تصاحب كبر السن.. هل هناك علاج لهذه الحالة؟..**

بالطبع هناك طرق مختلفة للعلاج.. بعضها يعتمد على استخدام الأدوية والبعض الآخر يعتمد على الجراحة.. فهناك بعض الأدوية تعمل على توسيع الشرايين التاجية بعضها على هيئة أقراص توضع تحت اللسان عند الإحساس بالنوبة وبعضها يكون على هيئة مرهم يمتص عن طريق الجلد ويؤدي الدور

نفسه.. كما أن هناك بعض الأدوية التى تقلل من استهلاك القلب للأوكسجين..

أما العلاج الجراحى فيكون عن طريق عملية إحلال وريد يؤخذ - عادة - من الساق يسمى الوريد الصافى مكان الشريان التاجى المسدود أو الضيق.. وهناك حالات أخرى يتم فيها توسيع الشريان التاجى الضيق أو المسدود باستعمال بالونة تدخل إلى مكان الضيق أو السدد باستخدام قسطرة.

* تعتبر عمليات زراعة القلوب أملاً لكبار السن الذين يعيشون بقلوب منهكة مريضة أتعبها طول العمر والعمل.. لكن هناك مشاكل تواجه عمليات زرع القلب.. فما هى؟..

عمليات زرع القلب تعنى أن ينقل قلب طبيعى من مريض توفى حديثاً أو لقى مصرعه فى حادث إلى إنسان آخر مريض بالقلب.. وعملية الإحلال هذه تواجه عدة صعاب ومشاكل منها:-

١- يجب أن يكون القلب المنقول من نفس نسيج القلب المريض الذى سوف يستأصل بالعملية الجراحية، كما يجب أن تكون فصيلة دم المتوفى المتبرع بقلبه من نفس فصيلة دم المتلقى المريض.. أى يجب أن يكون القلب المزروع مناسباً من كل الوجوه للمريض المحتاج له..

٢- بعد نجاح عملية زرع القلب يجب أن يداوم المريض على تناول أدوية معينة تعمل على منع جسمه من رفض القلب المزروع فيه.. وهذه الأدوية تعمل على خفض مناعة جسم المريض مما يجعله عرضة للإصابة بالعدوى الميكروبية والفيروسية.

٣- لكن ورغم أن المريض يداوم على تناول الأدوية التي تساعد على عدم رفض الجسم للقلب المزروع إلا أن جسم المريض مع ذلك قد يرفض القلب الغريب مما يؤدي إلى فشل العملية وقد تتهدد حياة المريض نفسه.

٤- لا تزال عمليات زرع القلوب تواجه معارضة في بعض الدول الإسلامية وذلك لأنها تحرم التبرع بالأعضاء.

٥- أخيرا يجب أن يكون القلب المنقول سليما ظل ينبض لآخر وقت خاليا من الأمراض، وهذه الشروط كلها تتوافر في قلب مات صاحبه في حادثة.

*** هل تغلب الطب على مشاكل نقل قلب طبيعي إلى إنسان يعاني من قلب مريض؟..**

لقد تغلب الطب على هذه المشاكل إلى حد كبير، وما زال العلماء والأطباء يتكرون وسائل وجراحات جديدة لتجاوز عقبات نقل قلب سليم إلى إنسان قلبه مريض.. ونسمع اليوم عن مرضى يعيشون بقلوب مزروعة لسنوات طويلة في أتم صحة وعافية.. ويحاول الأطباء الاستعانة بأحد عضلات الظهر لكي تغلف البطن الأيسر من القلب، والجراح هنا لا يفصلها ولكنه يأخذها بأعصابها وأوعيتها الدموية ثم يعدل من مكانها حتى تستخدم في وضعها الجديد كمساعد للقلب على الضخ ورفع الدم، وهنا لا يمكن للجسم رفض هذه العضلة لأنها من نفس الجسم، وبالتالي فإن الجراح لا يستخدم الأدوية المانعة لرفض الجسم للأنسجة المزروعة.

*** لكن أليس من الممكن أن يحل القلب الصناعي محل القلب المريض؟..**

بدأت فكرة استخدام القلب الصناعي عندما بدأ الجراحون عمليات القلب المفتوح، وكان لابد أن يجروا جراحاتهم على قلب نظيف - أى ليس به دم -

ويقوم القلب الصناعي مقام القلب الطبيعي لفترة محدودة هي فترة إجراء الجراحة حيث يتصل القلب الصناعي بالشريان الأورطي (الأبهر) ويضخ إليه الدم، ومن الأورطي يندفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم، ويتصل بالقلب الصناعي رئة صناعية تقوم هي الأخرى بعمل الرئة الطبيعية، إذن فالقلب الصناعي لا يمكن أن يكون بديلا للقلب الطبيعي المريض، لكن هذا القلب الصناعي يمكن أن يكون بديلا للقلب المريض لفترة محدودة لا تزيد عن ساعات.

* هل هناك أنواع للقلب الصناعي؟

هناك ثلاثة أنواع من القلب الصناعي هي :-

١- نوع صغير الحجم نسبيا يزرع في صدر المريض مكان القلب الطبيعي المريض، ويعمل هذا القلب بواسطة بطارية.. ويستعمل هذا الجهاز لفترة محدودة تمتد من أسبوع إلى شهر وهو يعرف «بالقلب الصناعي - جرافيك» ويستخدمه المريض حتى يتوفر قلب طبيعي من متوفى حيث يتم زرعه بعد نزع القلب الصناعي - جرافيك - المؤقت.

٢- وهناك نوع آخر من القلوب الصناعية يستخدم أيضاً لفترة محدودة في الحالات الحرجة مثل جلطة الشريان التاجي أو أثناء جراحات القلب المفتوح عندما تسوء حالة قلب المريض ولا يمكن فصل جهاز القلب الصناعي عن جسمه.. وهذا الجهاز عبارة عن بالون يدفع إلى الشريان الأورطي داخل الصدر حيث يتم نفخ وتفرغ هذه البالونة عدة مرات في الدقيقة لحين رفع الضغط وتحسين الدورة الدموية.. ومتى أصبح القلب الطبيعي قادرا على العمل بصورة جيدة تنزع هذه البالونة..

٣- وهناك نوع آخر عبارة عن بطارية صغيرة الحجم تماثل علبة الكبريت حجماً، وهي تعمل بالطاقة النووية وتزرع تحت الجلد في صدر المريض ويتم توصيلها بسلك إلى البطن الأيمن من القلب حيث تتمكن من بث إشارات كهربائية بعدد (٧٠ - ٨٠) إشارة في الدقيقة تنبه القلب على الانقباض والانبساط بصورة طبيعية وهي تبقى لفترة طويلة نسبياً (٥ - ٧ سنوات) تستهلك بعدها وتستبدل بأخرى..

والمعروف أن الدكتور «روبرت جرافيك» هو أول من ابتكر عمليات القلب الصناعي، وكان أول مريض خضع لمثل هذه العملية الدكتور «بارنى كلارك» وقد قضى الدكتور «كلارك» ١١٢ يوماً عاش فيها بقلب صناعي إلا إنه مات في اليوم الثاني عشر بعد المائة من إجراء العملية بنزيف داخلي.

*** لماذا يزداد ضغط الدم فوق المستوى الطبيعي مع بداية مرحلة الشيخوخة؟..**

عند تقدم العمر يرتفع ضغط الدم، وهذا الارتفاع يكون تدريجياً حتى يصل إلى أقصى حد له عند سن ٦٥ سنة ثم يثبت بعد ذلك مهما زاد السن.. ويرجع هذا الارتفاع الطبيعي - غير المرضي - في الضغط إلى عوامل تحدث تغيرات في جميع الأوعية الدموية بالجسم بداية من الأوعية الكبيرة حتى أصغر الشعيرات الدموية بالجسم..

لكن ما هذه التغيرات التي تؤدي إلى هذا الارتفاع الطبيعي في الضغط؟..

مع تقدم السن يزداد نوع من الأنسجة الضامة يعرف «بالكولاجين» هذا النسيج يعمل على تثبيت جدران الأوعية الدموية وعند زيادة هذه المادة - الكولاجين - فإن جدران الأوعية الدموية تزداد سمكاً في الوقت نفسه، تتغير مادة «الألاستين»

التي تعطى للأوعية الدموية مرونتها مع ترسيب الكالسيوم في جدران الأوعية الدموية، وكل هذه العوامل تعمل على تصلب الأوعية الدموية مما يؤدي في نهاية الأمر إلى زيادة ضغط الدم مع انخفاض كفاءة القلب بمعدل ١٠٪ عن معدله الطبيعي.

*** ما أكبر معدل لارتفاع ضغط الدم عند المسنين؟..**

في العادة يكون متوسط هذا الارتفاع ١٥٠ على ٩٠، لكنه عند ٥٪ من كبار السن يمكن أن يصل إلى ٢٠٠ على ١٠٠ وهو مع ذلك لا يعد ارتفاعاً مرضياً..

*** هل من الضروري التدخل طبياً لخفض هذا الارتفاع في ضغط الدم عند المسنين؟..**

ارتفاع ضغط الدم عند المسنين رد فعل طبيعي للتغيرات التي تحدث في الأوعية الدموية وفي القلب.. وهذا الارتفاع في الضغط مادام أنه أحد العوامل الطبيعية للمسن فإنه لا يسبب أى أعراض أو مضايقات للشخص الطاعن في السن..

لذلك يجب ألا يكون هناك تدخل طبي سواء بإعطاء الأدوية المخفضة للضغط أو تلك المدرة للبول لأنها عندئذ سوف تؤدي إلى هبوط حاد في الدورة الدموية وربما أدت إلى فقدان الوعي..

لكن في حالات ارتفاع الضغط عند كبار السن لا يعود هذا الارتفاع إلى الشيخوخة ولكن لحالة مرضية مثل إصابة المسن بهبوط الجانب الأيسر من القلب

مع وجود أعراض مثل ضيق التنفس أو نهجان عند بذل أقل مجهود.. إذا توفر ارتفاع ضغط الدم مع هذه الأعراض أو غيرها فإن التدخل الطبي يصبح أمراً ضرورياً..

*** ما أكثر الأوعية الدموية معاناة من التصلب عند كبار السن؟..**

كل الأوعية الدموية عند كبار السن معرضة للتصلب.. لكن تصلب الشرايين يكون واضحاً وشائعاً في ثلاثة أماكن بالجسم هي المخ.. والقلب.. والساقين.

*** ما الذى نعينه بالغشاء القاعدى للشعيرات الدموية؟.. وما أهمية هذا الغشاء فى مرحلة الشيخوخة؟..**

الغشاء القاعدى للشعيرات الدموية – Capillary Basement membrane – غشاء له وظيفة حيوية هامة، فهو يفصل بين الدم وخلايا الجسم ومن خلاله يتم تنظيم وتبادل السوائل والأملاح ومكونات الغذاء والإنزيمات والهرمونات، هذا فضلاً عن تبادل الأوكسجين ونواتج عملية تمثيل الغذاء داخل الخلايا..

وعند تقدم السن يزداد سمك هذا الغشاء من ٧٠٠ إنجستروم فى فترة الشباب إلى أكثر من ١١٠٠ إنجستروم، وفى مرحلة الشيخوخة (الإنجستروم يساوى ١ : ١٠٠٠,٠٠٠٠٠٠٠ من المليمتر).. وهذه الزيادة فى السمك تؤدى إلى حدوث خلل فى عملية تبادل وتنظيم وانتقال العناصر الحيوية من وإلى الخلايا.. وهذا بدوره يحدث خللاً فى العمليات الحيوية داخل الخلايا، ومن ثم فى كل أنسجة الجسم وأعضائه.

* إلى أى شىء تعزى الاضطرابات النفسية والعصبية المصاحبة للشيوخوخة؟..

ترجع هذه الاضطرابات إلى نقص الدم الشريانى الوارد إلى المخ نتيجة التغيرات التى تحدث للأوعية الدموية عند تقدم العمر، وأهم هذه التغيرات ما يعترى الشرايين من تصلب.. وعندما يقل الدم الوارد إلى المخ فإن الغذاء والأوكسجين اللآزم للمراكز العصبية والعليا يقل وبالتالي يعانى المسن من اضطراب التفكير والذاكرة والانفعالات والحركة والكلام.

* ترتبط التغيرات التى تصيب الشرايين المغذية للمخ بوضع هذه الشرايين.. مامعنى هذا؟..

هناك نوعان من الشرايين الخفية تتفرع من الشريان الأورطى (الأبهر) لتغذية المخ.. فهناك الشريان السباتى الباطن الأيمن والأيسر أيضاً، وهناك الشريان الفقرى الأيمن والأيسر أيضاً، وهكذا فإن هناك أربعة شرايين تصل جميعاً إلى قاعدة الجمجمة حتى تتفرع فى المخ وتعود لتتشابك مكونة مايعرف باسم دائرة «ويليس» Circle of Willis ..

والشرايين السباتية يمكن أن تعانى مثلها مثل غيرها من شرايين الجسم من التصلب وما ينجم عنه من أعراض.. لكن الشرايين الفقرية هذه التى يؤدى وضعها إلى حدوث تغيرات يكون لها أبلغ الأثر على تغذية المخ وحالته ووظائفه..

فالشرايين الفقرية تخرج من أحد فروع الأورطى وتتجه إلى الخلف أسفل العنق لتدخل فى قناة عظمية خاصة داخل الفقرات العنقية الست العليا.. وهذه الفقرات تتأثر مع تقدم العمر ومع كثرة حركة هذه الفقرات التى تتحرك مع كل حركة للعنق، وأكثر مايصيب هذه الفقرات تأكل غضاريفها مثلها مثل بقية

غضاريف فقرات العمود الفقري كله وهذا ما يؤدي في النهاية إلى قصر قامة الشيخ وتقوس ظهره ورقبته..

هذه التغيرات في فقرات الرقبة وانضغاطها يؤدي إلى إعوجاج الشرايين الفقرية وانكماشها داخل القناة الهضمية الخاصة بها في فقرات العنق، وذلك له تأثيره - دون شك - في تغذية المخ وما يتبع ذلك من تغيرات في وظيفته..

*** لكن كيف يتأثر المخ بالتغيرات التي تصيب الشرايين الفقرية المغذية له؟..**

الشريان الفقري يغذي المخيخ المسئول عن توازن حركة الجسم، والجزء الخلفي من قشرة المخ المسئولة أساسا عن عملية الإبصار ويغذي كذلك المخ الخلفي Hind brain المسئول عن بعض العمليات الحيوية بالجسم..

وعندما تتأثر هذه الأجزاء من المخ بالتغيرات التي تحدث للشريان الفقري فإن الجسم يمكن أن يعاني من فقدان القدرة على التوازن أو الحركة وعدم القدرة - أيضا - على المحافظة على ثبات ضغط الدم أو درجة حرارة الجسم أو السيطرة على مركز الثقل بالمخ..

وهكذا يمكن أن يعاني الشيخ من السقوط المفاجئ على الأرض أو هبوط ضغط الدم بصورة مفاجئة أو فقدان الإبصار في أحد أجزاء مجال الرؤية.. وقد يصل الأمر بالطاعن في السن إلى فقدان الوعي عندما يشتد توقف الدم عن تغذيته للمخ..

*** وهل تؤدي هذه الظواهر المرضية إلى مضاعفات أبعداً من ذلك؟..**

نعم.. فإن ما يقرب من ٢٢٪ ممن يتعرضون لهذه الأعراض المرضية يصابون

بكسر فى عظمة الفخذ أو كسر عنق عظمة الفخذ.. وهذا الكسر من أكثر أنواع كسور العظام عند كبار السن شيوعاً وأكثرها صعوبة فى العلاج.. ويؤدى هذا الكسر إلى صعوبة حركة المريض لفترة طويلة بما يلقى بأعباء كبيرة على الدورة الدموية والكليتين، وهذا يمكن أن ينتهى بفشل كلوى يعتبر خطيراً للغاية على حياة المسن هذا فى حالة إذا لم يلق العناية الطبية الدقيقة ويراقب جيداً.

*** لماذا يصاب كبير السن بهبوط مفاجئ فى ضغط الدم؟.. وما العوامل التى تساعد على حدوث ذلك؟..**

يحدث الهبوط المفاجئ فى ضغط الدم عند المسن نتيجة للتصلب الذى يحدث فى الشرايين.. وعادة يكتشف هذا عند قياس ضغط الدم والشخص نائم على ظهره لمدة تمتد من خمس إلى خمس عشرة دقيقة ثم يطلب من الشخص القيام فجأة دون أن يستند على شىء مع ترك جهاز قياس الضغط على ذراعه ويعاد قياس الضغط بعد دقيقتين من الوقوف فيحدث انخفاض فى ضغط الدم الانقباضى بمعدل يزيد عن ٢٠ ميلليمتر زئبق..

وهناك عوامل تساعد على إصابة كبير السن بهذا الهبوط المفاجئ فى الضغط ومن هذه العوامل الطقس الحار وعند أخذ حمام ساخن أو عند تناول وجبة إلى حد الامتلاء، ويزداد حدوث نوبات هذا الهبوط المفاجئ أثناء التسول بصورة خاصة..

ويجب على المسن عند إصابته بهذه الحالة الابتعاد عن التعرض للعوامل السابق ذكرها مع عدم تناول أى أدوية مخفضة لضغط الدم.

* ذكرت من قبل أن هناك ثلاث مناطق بالجسم يكثر فيها حدوث تصلب الشرايين فى مرحلة الشيخوخة، وكانت الساقان إحدى هذه المناطق.. ما المظاهر المرضية لتغيرات الشرايين فى الساقين لدى المسنين؟..

يحدث تصلب شرايين الساقين عند المسنين بكثرة، وهو يؤدي إلى قلة الدم الشرياني الوارد إلى الساقين ويعقب ذلك عدة مظاهر مرضية تبدأ ببرودة القدمين وبهتان لون الجلد مع ظهور آلام متكررة ومستمرة تشمل عضلات الساقين أو عضلات القدم عند الراحة أو عدم الحركة، وعادة ما تتزايد هذه الآلام أثناء الليل.. وقد يؤدي ضيق شرايين الساق وتصلبها إلى الإصابة بفرغرينا القدم أو الساق مع ما تتميز به من أعراض مثل تلون الجلد إلى اللون الجاف مع الإصابة ببرودة شديدة فى الجزء المصاب تكون مصحوبة بألم مع حدوث إصابة بكتيرية حول الأظافر.

ولاشك أن هذه المظاهر المرضية لا تحدث دفعة واحدة أو أنها جميعاً لا بد لها أن تحدث، ولكن أمر حدوثها وارد عند اكتشاف إصابة شرايين الساقين بالتصلب، وعند تبين الحالة يكون التدخل الجراحى هو الملجأ الأخير حيث يتم تغيير الشريان المصاب، وبالتالي يتم التغلب على متاعب الشيخوخة الناجمة عن قصور هذا الشريان.

الغدة والجهاز العصبي في مرحلة الشيخوخة

* ما أقل الغدد تأثراً بالشيخوخة؟ وما أكثر الغدد تأثراً بها؟

الغدة الكظرية أو غدة ما فوق الكلية هي أقل الغدد تأثراً في مرحلة الشيخوخة بينما تصل هذه التأثيرات إلى مداها في الغدة التناسلية.

* ما التغيرات التي تصيب الغدد عند تقدم السن بصورة عامة؟

هناك نوعان من التغيرات الواضحة يمكن رصدها عند تقدم العمر.. فالأوعية الدموية المغذية لهذه الغدد تقل من حيث الكم والكيف، كما يحدث نوع من إحلال النسيج الليفي محل الخلايا الطبيعية في الغدد مما ينعكس بدوره على كفاءة وظائف هذه الغدد.

* الغدة الدرقيّة والجار درقيّة.. ما مدى ما يحدث بهما من تغيرات عند تقدم السن؟

توجد الغدة الدرقيّة في مقدمة الرقبة أسفل الحنجرة، بينما توجد الغدة الجاردرقيّة كفضوص صغيرة إلى جوارها من كل جانب.. وتقوم الغدة الدرقيّة

بوظيفة هامة للغاية، فهي تعمل على تنظيم جميع وظائف الجسم الحيوية، من هنا يتبين أهمية هذه الغدة وعلاقتها بالشيخوخة.. ومن الملاحظ أن الشخص عندما يتقدم عمره يعاني من جفاف الجلد وقلة الحركة وعدم القدرة على تحمل البرد.. وهذه كلها أعراض لها علاقة مباشرة بالغدة الدرقية..

وقد أظهرت الأبحاث أن هناك هرمونين للغدة الدرقية أحدهما لا يتأثر بتقدم السن وهو هرمون الغدة رباعى اليود.. أما الهرمون الآخر وهو هرمون ثلاثى اليود فإنه ينخفض.. كما وجد أن الهرمون الذى تفرزه الغدة النخامية لتنشيط عمل الغدة الدرقية يزداد وربما كان ذلك تعويضا عن قلة إفراز الغدة، فإن زيادة هرمون الغدة النخامية بعد سن الستين يعمل على حث الغدة الدرقية لإفراز المزيد من هرمونها للتغلب على المتاعب التى يلقاها المسن فى شيخوخته.. كما لوحظ أيضا أن نسيج الغدة نفسه يصاب بالضمور عند تقدم العمر..

أما الغدة الجار درقية فهي مسئولة عن ترسيب الكالسيوم فى العظام وتنظيمه فى الدم.. ومع تقدم العمر ينخفض هرمون هذه الغدة مما يؤثر بدوره على تركيب العظام عند المسنين فتكون هشّة سهلة الكسر كما يقل معدل التئام هذه الكسور.

*** لكن ماذا عن التغيرات التى تصيب الغدة الكظرية (غدة ما فوق الكلوية) فى مرحلة الشيخوخة؟**

تقل إفرازات هذه الغدة بصورة عامة عند تقدم السن.. لكن تبقى إفرازات هذه الغدة من الهرمونات التناسلية مثل هرمون الأستروجين والأندروجين، تبقى مؤثرة وبناءة فى حياة المسنين وهى لا تتغير - عادة - عند تقدم عمر الشخص..

*** الغدد التناسلية لها أهميتها فى حياة كبار السن.. ما مدى التغيرات التى تلحق بهذه الغدد عند المسنين من الجنسين؟**

تتفاوت التغيرات التى تصيب الغدد التناسلية فى كبار السن بصورة كبيرة،

فبينما نجد بعض المسنين لا يزال قادراً على العطاء الجنسي نجد البعض الآخر قد فقد هذه القدرة وأصبح عاجزاً من الناحية الجنسية..

وقد وجد أن حوالي ٥٠% من المسنين تكون نسبة هرمون «التستوستيرون» عندهم طبيعية أو عادية مثل الشباب، بينما يقل هذا الهرمون في النصف الثاني من المسنين.. وهذا يستدعى أن لا يسارع كل من اقترب من مرحلة الشيخوخة بتناول الأدوية المنشطة جنسياً أو المقوية فقد تكون إفرازات هذه الغدد عند المسن طبيعية وتناول هذه الأدوية يضعف من قدرة هذه الغدد ومن نشاطها الطبيعي.

أما المرأة فعندما تبلغ سن اليأس فإن نشاط المبيض يتوقف تماماً ولا يحدث تبويض، لكن الهرمون الأنثوي «الأستروجين» لا يتوقف إفرازه في الجسم بل تفرزه الغدة الكظرية (غدة فوق الكلية) بكميات قليلة.. ولعل قلة إفراز هذا الهرمون هي السبب لظهور أعراض سن اليأس عند المرأة المسنة..

*** لكن ماذا عن الغدد الدهنية والغدد العرقية ومايصيبها من تغيرات عند تقدم العمر؟**

لا تعتبر هذه الغدد من الغدد الصماء بل تعتبر من الغدد الجلدية.. وتشارك هذه الغدد التغيرات التي تحدث للجلد في مرحلة الشيخوخة، وتتأثر الغدد الدهنية ببعض الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء خاصة هرمون «التستوستيرون» الذي تفرزه الغدد التناسلية.. وفي سن الشباب يكون إفراز هذا الهرمون طبيعياً مما يزيد من إفراز الغدد الدهنية بالجلد، لكن عند تقدم العمر يقل إفراز هذا الهرمون مما يقلل بدوره نشاط الغدد الدهنية فيجف الجلد وتصبح البشرة خشنة الملمس.

أما الغدد العرقية فإنها تأخذ في التليّف مع مرور السنين مما يقلل من عددها وهذا يؤدي إلى نقص أو قلة إفراز العرق، وهذا ينعكس على إحساس المسن بالحر فيزيد من هذا الإحساس..

* وما مدى انعكاس تأثير الشيخوخة على عمل البنكرياس وإفراز الأنسولين؟

يعمل البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين الذى ينظم تمثيل الكربوهيدرات خاصة السكريات.. وعند تقدم العمر فإن البنكرياس يصاب بكسل وانخفاض فى نشاط خلاياه فهى تصبح غير قادرة على إفراز الأنسولين بالسرعة المطلوبة، وهذا يؤدي إلى بطء فى تمثيل سكر الدم عند المسنين ويمكن أن يؤدي فى نهاية الأمر إلى إصابة المسن بمرض السكر.

* ما هى التغيرات التركيبية التى تظهر على المخ فى مرحلة الشيخوخة؟

المخ هو أكثر أعضاء الجسم تعقيداً وأكثرها أهمية، فهو بمثابة المايسترو لجميع وظائف الجسم الحيوية وجميع سكاناته، وهناك قدر كبير من آثار التغيرات التى تعترى المخ تبدو واضحة على حياة كبار السن وعلى سلوكهم العصبى والنفسى..

وعند تقدم العمر تبدأ الأوعية الدموية التى تغذى المخ فى التصلب والضييق مما يؤثر بدوره على خلايا المخ وعلى شبكة الاتصالات المعقدة بين خلاياه..

ويلاحظ أن أنسجة المخ تضمر كما تصبح تلافيف القشرة المخية أكثر ضيقاً ونحافة وقد يصل الضمور إلى الأنسجة العميقة من المخ.. كما يصبح وزن المخ أقل وتتسع البطينات المحتوية على السائل المخى الشوكى.. وبصفة عامة فإن ضمور المخ يكون شاملاً..

* أى المناطق من المخ يكون فيها الضمور واضحاً؟

يكون الضمور عادة أوضح ما يكون فى الفصوص الأمامية والخلفية وفى الفصوص الصدغية.

* ولكن ألا ينعكس هذا على وظائف المخ؟

بالطبع يكون لهذا دوره على كفاءة المخ وعلى أداء وظائفه.. فالأوعية الدموية التي تغذى أنسجة المخ - كما قلنا - يعثر بها تغيرات يكون لها تأثير على المخ نفسه فنجد أن متوسط استهلاك أنسجة المخ للأوكسجين يقل مما يؤدي إلى انحلال بعض أنسجة المخ..

ويساعد أيضا انخفاض تكسير الجلوكوز الذى يصاحب الشيخوخة إلى انخفاض تركيز ثانى أكسيد الكربون فى المخ مما يؤدي بدوره إلى تقليل تدفق الدم فى الأنسجة المخية..

هذا بدوره ينعكس على كفاءة عمل المخ.. فيقل الإحساس بالألم والحرارة واللمس، كما يؤدي ضمور المخيخ إلى تراخى العضلات وفقدان القدرة على التوازن.

* وهل تتأثر حواس الشخص عند تقدم السن بهذه التغيرات التى تصيب المخ؟

نعم فالحواس يتصل عملها مباشرة بعمل المخ وكفاءته.. وعند تقدم العمر يلاحظ ضعف حدة البصر وضيق مجاله كما تصاب شبكية العين بالانحلال ويميل السمع إلى الضعف كما تضمحل الخلايا العصبية فى الأذن وهذا يصيب الذكور من كبار السن أكثر مما يصيب الإناث..

* ما المقصود بعته الشيخوخة؟

يعتبر عته الشيخوخة حالة مرضية تنطوى على أعراض يمكن أن توضع تحت عنوان كبير هو تدهور أو فقدان الوظائف العقلية.. ومن هذه الوظائف:- الذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات أو الحوادث والأخبار، انخفاض الانتباه وسرعة الفهم،

الصعوبة فى التفكير المجرد، القدرة الحسائية، تجمد العواطف أو تبلدها.. فعتة الشيخوخة هو ببساطة خلل وظيفى عقلى نتج عن مرض عضوى أصاب المخ.

* ما الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بعتة الشيخوخة؟

يحدث عتة الشيخوخة بسبب خلل يؤثر على منطقة أو أكثر من المخ.. وقد يكون هذا الخلل راجعاً إلى مرض فى أحد أجهزة الجسم الأخرى ثم يؤثر بصورة ما على الجهاز العصبى وعلى المخ أساساً.. وهكذا يمكن القول إن الأعراض الناشئة عن عتة الشيخوخة تختلف باختلاف عوامل كثيرة منها سبب الإصابة، وموقع الإصابة من المخ، وعمر المصاب، وسرعة تطور الحالة..

ويعتبر مرض «الزهايمر» وهو مرض عضوى يصيب الفصوص الأمامية من المخ ويؤدى إلى العتة فيما قبل الخمسين من العمر، يعتبر هذا المرض أحد أسباب الإصابة بعتة الشيخوخة..

ومن الأسباب العضوية أيضاً التى تؤدى إلى الإصابة بالعتة فى مرحلة الشيخوخة الإصابة باستسقاء المخ التلقائى ذى الضغط الطبيعى.

(Idiopathic Normal Pressure Hydrocepholus)

ولا يوجد فى هذا المرض ضمور فى المخ لكن البطينات الخفية تزداد.. وعند الإصابة يعانى المسن من صعوبة فى المشى والحركة يليها ظهور أعراض العتة ثم يظهر عليه عدم التحكم فى التبول أو التبرز.. ولأن السبب فى الإصابة زيادة السائل النخاعى بالمخ فإن تحويل هذا السائل إلى الدورة الدموية الوريدية أو إلى التجويف البريتونى بعد إجراء عملية جراحية يشفى المريض من هذه الأعراض..

العظام ومرحلة الشيخوخة

* ما هو التركيب البنائي للعظام؟

يتكون النسيج العظمي من خلايا عظمية تملك القدرة على إفراز مادة تسمى بالماتركس Matrix وهذه المادة تتوزع بين الخلايا ومن خصائص هذه المادة القدرة على تحمل الضغوط المختلفة، ولا يمض وقت طويل حتى تترسب أملاح الكالسيوم والفوسفور في طوايا هذا النسيج العظمي مما يمنحه الصلابة المطلوبة واللازمة لتحمل ضغوط الحركة والتي تعمل بدورها على زيادة صلابة العظام ورفع معدل قوتها.

* ما الذي يحدث - إذن - عند تقدم العمر؟

مع تقدم العمر يتغير تركيب النسيج العظمي فيقل ما به من عمليات بناء بينما تزداد عمليات الهدم، وهذا كله مصاحب لقلة حركة الشخص وضعف قدرة العضلات على الانقباض.. ونتيجة لهذا تقل صلابة العظام وتفقد قوتها بل وتصاب «بالنخر» أو ما يعرف بوهن العظام Senile Osteoporosis.

*** وما الذى نعينه بوهن العظام أو تخوخها فى مرحلة الشيخوخة؟**

هناك تغييرات كثيرة تصيب تركيب النسيج العظمى وتسمح بإحداث نوع من التخوخ أو عدم تماسك هذا النسيج، وهذا يحدث فى مرحلة الشيخوخة نتيجة لعوامل كثيرة.. ويحدث وهن العظام فى فقرات العمود الفقرى خاصة الفقرات الصدرية والقطنية وهى الفقرات التى تتعرض أكثر من غيرها لضغوط مستمرة.. كما يصيب هذا الوهن أعلى عظمة الفخذ (عق العظمة) وأسفل عظمة الكعبرة.

*** ما الأعراض التى يعانى منها كبار السن عند إصابتهم بوهن العظام؟**

تبدأ الأعراض بآلام يشعر بها الطاعن فى السن فى عدة مناطق بالجسم، لكنها تكون واضحة فى المناطق المعرضة للضغوط الزائدة مثل فقرات العمود الفقرى أو عظام أعلى الفخذ.. وهذه الآلام يمكن أن يعقبها كسور فى هذه العظام الهشة التى فقدت كثيراً من مكونات صلابتها وقوتها أو ما يعرف بانخفاض معدل كثافتها..

ويجب التفريق بين وهن العظام المصاحب للشيخوخة وبين آلام المفاصل المصاحب أيضاً لكبر السن.. وذلك يمكن التأكد منه والتوصل إلى التشخيص السليم بعمل أشعة وإجراء تحاليل معملية.. فالتحاليل تثبت سلامة الشخص بينما تظهر صور الأشعة ما أصاب العظام من وهن وضمور..

*** هل يمكن علاج وهن العظام بالأدوية؟ وهل تكفى الأدوية كوسيلة وحيدة لعلاج هذا الوهن العظمى؟..**

تعتبر الأدوية إحدى مراحل علاج وهن العظام المصاحب للشيخوخة ولكنها - أى الأدوية - لا تكفى وحدها للاعتماد عليها كوسيلة وحيدة للعلاج فهناك علاج غذائى وعلاج حركى أو طبيعى مصاحب للأدوية..

وللعلاج الدوائى هدف وحيد.. هو التقليل أو الحد من معدلات الهدم وزيادة عمليات البناء.. ونتيجة لذلك فإن تركيز الكالسيوم فى النسيج العظمى يزداد.. ويمكن تحديد خمسة أنواع من الأدوية يمكن أن تساعد فى تحقيق هذا الهدف..

وهذه الأنواع هى :-

- ١- أدوية تزيد من معدلات البناء فى الجسم Anabolic .
- ٢- أدوية تقلل من معدلات الهدم بالجسم.. ومن هذه الأدوية ما يدخل فى تركيبه هرمون «الكالستونين» الذى تفرزه الغدة الدرقية.
- ٣- أدوية تزيد من تركيز الكالسيوم داخل العظام، ويدخل فى هذه الأدوية الفيتامينات خاصة الجرعات المركزة من فيتامين «د» ..
- ٤- هرمون «الأستروجين» الأثوى حيث إن له دورا بناء فى علاج هذا الوهن ..
- ٥- عدم إعطاء أدوية تحتوى على الكورتيزون لأنه يساعد على تطور تخوخ العظام، لكن فى الوقت نفسه لابد من إعطاء أدوية تخفف من الآلام التى يشعر بها المريض كبير السن..

* وماذا إذن عن العلاج الغذائى المساعد على الحد من تطور حالة وهن العظام عند كبار السن؟

يجب أن يزيد كبار السن من تناول الأغذية ذات التركيز العالى من البروتينات والكالسيوم والأملاح الأخرى .. وتعتبر الأغذية الآتية غنية بهذه العناصر:-

اللحوم، والألبان، والبيض، والجبن..

* هل يعنى العلاج الحركى لوهن العظام ممارسة بعض من التمارين الرياضية؟

نعم وإلى حد كبير.. فالحركة وممارسة الرياضة ذات أثر هام فى علاج وهن العظام المصاحب للشيخوخة.. ويبدأ الكهل بممارسة تمارين ساكنة بمعنى أن يحاول قبض وبسط العضلات دون إجهادها ودون تحريك المفصل ثم يعمل بعد ذلك على تحريك المفصل ومعه تنشط حركة العضلات.. وبالتدرج يأخذ المريض فى زيادة النشاط الحركى الذى يقوم به فيبدأ بالمشى الذى يزداد فى مسافته وزمنه وبالتدرج مادامت صحة المريض تسمح بذلك..

* لكن ألا توجد نصائح أخرى يمكن أن تساعد مريض وهن العظام على معالجة الحالة؟

نعم ويمكن تحديد هذه النصائح فى النقاط الآتية:-

١- ينبغى الإسراع بعلاج الآلام الناشئة عن الإصابة بالوهن، لأن هذه الآلام تقلل من قدرة المريض على الحركة وهذا بدوره يساعد على تطور حالة المريض إلى الأسوأ مما يؤدي إلى زيادة تخوخ العظام.

٢- يفضل أن يستخدم المريض عصا عند السير فهذا يؤدي إلى تقليل الضغوط على عظام الفخذ مما يقلل من احتمال كسر عنق عظمة الفخذ..

٣- كما يفضل أن يستخدم المريض سائدا للفقرات ليتجنب إصابتها بضمور أو إعوجاج أو تحذب بالفقرات الصدرية Kyphosis..

* كسر عنق عظم الفخذ فى المسنين.. ما أهم أسبابه؟

يحدث كسر عنق عظم الفخذ كثيراً فى المسنين نتيجة لضمور العظام بأعلى الفخذ والضعف الذى يعانى منه العظم مما يجعله غير قادر على التحمل..

ويحدث كسر عنق عظمة الفخذ بعد إصابة بسيطة كالتواء فى سجادة بالمنزل أو التزحلق أثناء المشى أو عند الوضوء وقد يصحو المريض من نومه وهو غير قادر على الحركة أو المشى ويعلل سبب الكسر هنا بتعرض المريض لحركة بسيطة عشوائية وهو نائم تؤدي إلى كسر عظمة الفخذ..

وعندما تحدث الإصابة يشكو المريض من ألم بأعلى الفخذ لا يستطيع معه الوقوف أو المشى أو حتى رفع الساق إلى أعلى، ونظراً لأن هذا الكسر يحدث داخل مفصل الفخذ العميق الموقع ، والنزيف المصاحب للكسر يكون داخل كبسولة المفصل فلا تتوقع وجود ورم أو زرقة كالكسور الأخرى وربما كان هذا هو السبب فى صعوبة تشخيص الحالة، وقد يؤدي عدم التشخيص السليم فى الوقت المناسب إلى ترك المريض طريح الفراش على زعم أنه جزع بأعلى الفخذ وليس بكسر فيصاب المريض بالتقرح بالفراش أو قد يصاب بالتهاب رئوى يمكن أن يكون له عواقب وخيمة..

* كيف يمكن علاج كسر عنق عظم الفخذ فى المسنين؟

يكون العلاج المناسب بعد التشخيص السليم والسريع للحالة ذا أهمية كبيرة، وعادة يمكن تشخيص الحالة بأخذ صور أشعة واضحة يبدو فيها الكسر واضحاً للعين..

والهدف من العلاج إعادة قدرة المريض على الحركة بأسرع ما يمكن، وذلك لتلافي حدوث المضاعفات الخطيرة ولتقليل نسبة الألم الذى يؤرق المريض ويعذبه.. ويمكن علاج هذا الكسر بالجراحة..

وكان المريض قبل تطوير العمليات الجراحية الخاصة بعلاج هذه الحالة يوضع فى بنطلون من الجبس يقيد حركته فيصاب بالالتهابات الرئوية أو قرح الفراش التى يمكن أن تودى بحياته..

أما اليوم فإن الجراحة تمثل العلاج الأمثل لمثل هذه الكسور حيث يمكن تثبيت الكسر من الداخل بمسمار «سميث بيترسن» أو بشرائح من الصلب مع استعمال الضغط، وفي بعض الأحيان تستبدل رأس عنق الفخذ المكسور برأس من الصلب مثل رأس مور أو تومسون، وبذلك يمكن للمصاب أن يتحرك في وقت مبكر جداً ويخرج من الفراش..

* ما المقصود بكسر كولز Colles Fracture ؟

يحدث كسر «كولز» كثيراً عند المسنين وكبار السن وهو ينتج عند سقوط الطاعن في السن بكل حمل جسمه على رصغه ويده منبسطة إلى الخلف مما يتسبب عنه آلام شديدة وتورم أسفل عظمة الكعبرة بالساعد وعند عمل أشعة يظهر الكسر واضحاً.. ويعالج هذا الكسر بوضع الذراع في الجبس من تحت المرفق مباشرة، وأحياناً يكون للتدخل الجراحي ضرورة وذلك في بعض الحالات..

* وهن العظام - إذن - هو أكثر ما يعاني منه كبار السن عندما تدهمهم الشيخوخة.. ما النصائح التي يمكن أن تقيهم من التعرض لهذا الخطر؟..

يمكن تقليل آثار وهن العظام وضعفها عند كبار السن باتباع خمس نصائح مهمة هي:-

١- من الواجب تناول كوب من اللبن أو الزبادى يومياً وذلك لتوفير القدر اللازم من الكالسيوم.

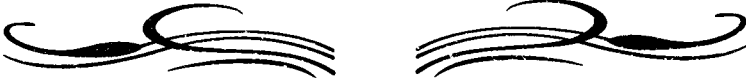
٢- من الواجب كذلك تناول كميات وافرة من البروتينات كاللحوم والبيض والسّمك وهي لازمة لبناء خلايا الجسم العظمى وترسيب الكالسيوم عليه.

٣- يجب تناول كميات مناسبة من فيتامين «د» فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وترسيبه فى العظام.

٤- يجب تناول الهرمونات البناءة للعظام مثل «ديكاديورا بولين» و«المينوبولين» و«الديانوبول» وغيرها تحت إشراف الطبيب.

٥- أخيراً يجب ممارسة أى نوع من الرياضات الخفيفة مثل المشى، وهى أفضل رياضة لكبار السن، وكذلك تعتبر السباحة من أحسن الرياضات للشيوخ إذا كانوا يجيدونها.. والرياضة عموماً تنشط الجسم وتجدد حيويته وتعمل على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات والعظام..

علاقة الشيخوخة بالجلد والشعر والأسنان



* ما مدى تأثير تقدم السن على الجلد؟

الجلد هو مرآة العمر أو كما قلنا من قبل إن عمرنا هو عمر جلودنا.. وعند تقدم عمر الإنسان فإن الجلد يكون أكثر أنسجة الجسم دفعا لفاتورة هذا العمر الطويل.. فالجلد يتعرض لعوامل شتى تؤثر فيه باستمرار.. فعوامل الطقس من برودة وحرارة وأشعة الشمس والأشعة الكونية وتعرضه للاحتكاك وغير ذلك ينعكس على نمو الجلد وتجده، وهو يترك آثاره في هيئة جفاف وتجاعيد وخشونة.. بل إن مكونات الجلد من غدد دهنية وعرقية وأطراف عصبية، كلها تتعرض هي الأخرى إلى تغيرات..

* وفي نقاط محددة هل يمكن بيان كيف يتأثر الجلد بالشيخوخة؟

يمكن تحديد هذا التأثير، وما ينطوى عليه من تغيرات في النقاط الآتية:-

- ١- يقل إفراز الدهون من الغدد الدهنية المغمورة بين ثنايا الجلد، وهذا يؤدي بدوره إلى نقص الطبقة الدهنية التي تغطي سطح الجلد، وهي الطبقة التي تعطى للجلد نعومته وطراوته وينتج عن هذا جفاف الجلد وخشونة ملمسه..

وعادة ما يؤدي استخدام الصابون إلى زيادة جفاف الجلد لأنه يزيل القلة الباقية من المادة الدهنية التي تغطي سطح الجلد.

٢- يضمّر الجلد وينكمش نتيجة لنقص الألياف المرنة الموجودة بطبقة الأدمة وهي ألياف الكولاجين والأستين.. وعندما تنقص هذه الألياف فإن الجلد يعاني من ظهور تجاعيد تكون أكثر ماتكون في الأجزاء المكشوفة للشمس مثل الوجه واليدين والرقبة..

٣- يقل نشاط الغدد العرقية مما يقلل من إفراز العرق فيؤدي إلى خلل في جهاز التبريد بالجسم كما يؤدي أيضاً إلى زيادة جفاف الجلد..

٤- ظهور ما يعرف «بالعديسات الملونة» وهي بقع بنية اللون في الأجزاء المكشوفة للشمس خاصة ظهر اليدين والوجه والرقبة..

٥- يمكن أن يظهر بالجلد زوائد جلدية ولكن هذه الزوائد لا تحدث عند جميع كبار السن.

*** هل يؤدي استخدام مستحضرات التجميل إلى زيادة كرمشة الجلد وظهور التجاعيد به عند كبار السن؟**

نعم.. يؤدي استخدام مستحضرات التجميل المحتوية على زيوت طيارة إلى امتصاص أشعة الشمس فوق البنفسجية مما يزيد من تأثير الشمس على النسيج الضام من الجلد، وهو النسيج المحتوى على الألياف المرنة وينتج عن هذا زيادة تجاعيد الجلد أو زيادة كرمشته..

*** هل يمكن أن يصاب الجلد بأمراض معينة في مرحلة الشيخوخة؟**

نعم.. ومن الأمراض التي يتعرض لها الجلد عند تقدم العمر نذكر الالتهابات الدهنية التي تصيب فروة الرأس وخلف الأذنين والوجه والإكزيما الحلقية المحدودة وتقرحات الساقين مع وجود حكة مستمرة موضع التقرحات، كما يعاني

ما يقرب من ٥٠ ٪ من المسنين خاصة أصحاب البشرة الشقراء أو البيضاء من ظهور بقع بنية حلقية الشكل على ظهر اليدين والوجه وقد تتحول هذه البقع إلى أورام..

* ما الأسباب التي تؤدي إلى ظهور أمراض الجلد فى مرحلة الشيخوخة؟

يصاب الجلد بأمراض معينة عند بلوغ الشخص مرحلة الشيخوخة لأسباب عديدة أهمها جفاف الجلد وإصابته بالخشونة.. لكن يمكن تحديد هذه الأسباب فى عدة نقاط هى :-

- ١- عدم قيام الجلد بوظائفه الطبيعية نتيجة لما حدث به من تغيرات بمرور السنين.
- ٢- تعرض الجلد باستمرار لأشعة الشمس خلال فترة الشباب.
- ٣- ما يعترى الدورة الدموية والأوعية الدموية من خلل وتصلب عند تقدم العمر ينعكس بدوره على الجلد فيقل الدم الوارد إلى خلايا الجلد، وبذلك يكون هناك استعداد فى الجلد للتأثر بأى عامل خارجى.
- ٤- أيضا للعوامل النفسية التى تحتاج الشخص فى شيخوخته تأثيرها السلبى على جميع أنسجة الجسم بما فيها الجلد..

* هل تتعرض الأظافر لتغيرات عند كبار السن؟

من المعروف أن الأظافر تنمو بسرعة فى سن الشباب ويكون نموها أسرع فى الرجال عن النساء (عكس ما هو شائع)، لكن عند تقدم العمر يلاحظ أن معدل سرعة نمو الأظافر يقل تدريجياً وتتساوى سرعة النمو فى الرجال والنساء، كما تصبح الأظافر هشة قابلة للكسر وقد تحدث شروخ طويلة بها..

* ولماذا تصاب الأظافر بهذه التغيرات؟

تحدث هذه التغيرات نتيجة لضعف الدورة الدموية فى الأطراف وتراكم مادة كلسية فوق الأظافر تزيد من سمكها، وهذه التغيرات يمكن أن تلون الأظافر، وتغير من ملمسها..

* وما مدى تأثير الشيخوخة على الشعر؟

هناك ثلاثة تغيرات يمكن رصدها من خلال تأثير الشيخوخة على الشعر: -

١- تثبيت الشعر.

٢- سقوط الشعر من فروة الرأس مع ضمور بصيالات الشعر.

٣- الصلع وهو يصيب الذكور فقط.

* وهل تختلف كثافة الشعر فى رأس الشاب عنه فى المسن ؟

بالطبع هناك اختلاف.. فكثافة شعر الرأس يقل كلما تقدم العمر.. فمثلاً فى سن الشباب يحتوى الـ«سم٢» من فروة الرأس على ٦١٥ شعرة يصبح بعد سن الأربعين ٤٨٥ ثم يأخذ فى النقصان التدريجى كلما زاد العمر.

* ما المقصود «بشيب» الشعر؟

مع كبر عمر الشخص يلاحظ أن هناك شعيرات فى رأسه تفقد لونها بالتدرج وتتحول إلى الشحوب ثم يزداد هذا الشحوب فيصبح لونها رمادياً، وأخيراً تصبح بيضاء اللون.. ويحدث هذا التغير فى بعض الشعيرات التى يزداد عددها بالتدرج حتى يشمل الرأس كله، ويحدث الشيب عادة ابتداء من جانبي الرأس ثم يمتد إلى الأمام والخلف.

* ولماذا يحدث شيب الشعر مع تقدم العمر؟

لا يعرف الطب سبباً محدداً ومؤكداً لهذه الظاهرة.. لكن هناك نظريات تفسر ظهور هذا الشيب عند كبار السن.. ومن هذه النظريات:-

١- نقص الخلايا الملونة الموجودة في الشعر..

٢- نقص في إنزيم «التيروزين» الذى يشترك فى عملية تكوين المادة الملونة.

٣- فشل الخلايا الملونة فى تكوين المادة الملونة ويحدث هذا لأسباب غير معروفة وقد يكون للوراثة دور فى ذلك..

* وهل يصيب الشيب شعر الصدر والعانة وتحت الإبطين؟

نعم ولكن يحدث ذلك بعد مدة أطول بكثير من حدوث شيب شعر الرأس.. فالشعر فى المناطق الأخرى غير الرأس يحتفظ بلونه ولمعانه فترة طويلة..

* هل يحدث شيب الشعر فى شباب صغير السن؟

يحدث ذلك أحياناً.. فشيب الشعر لا يرتبط دائماً بالشيخوخة.. وظاهرة شيب الشعر فى الشباب تحدث نتيجة الوراثة، أو فى عائلات بعينها حيث يكون بعض أفرادها مصاباً بمرض البهامة أو السكر..

* وهل ما يعتمد إليه البعض من استعمال سيى للشعر كالشد أو الكى يسارع فى حدوث شيب الشعر؟

نعم.. فالإفراط فى كى الشعر وشده واستخدام المواد الكيميائية والشامبو بكثرة يؤثر على لون الشعر وملمسه فيتغير لون الشعر بالتدريج حتى يختفى تماماً، وتصبح الشعرة بيضاء، وهنا تكون الشعرة قد فقدت لونها إلى الأبد.

* تختلف مظاهر سقوط الشعر عند كبار السن من الرجال والنساء.. كيف يمكن تفسير ذلك؟

يحدث تراجع للشعر عند كبار السن من الرجال حيث يتراجع الشعر في مقدمة الرأس وعلى جانبها، وهذا التراجع يختلف من شخص إلى آخر. لكن عند الإناث لا يكون هناك تراجع للشعر لكن يقل في غزارته، ويبدو ذلك واضحاً بعد عمر الخمسين، وظهور هذا التراجع أو الانخفاض في كثافة الشعر عند النساء في سن مبكر يعنى أن هناك خللاً هرمونيا خاصة في الغدة الدرقية أو المبيضين أو الغدة فوق الكلوية (الكظرية) ..

* هل يعتبر الصلع في فترة الشيخوخة حالة مرضية ؟

لا يعتبر الصلع في فترة الشيخوخة حالة مرضية، وهو يصيب الرجال بدرجات متفاوتة لكنه لا يصيب الإناث بنفس الصورة إلا إذا كان لديهم خلل هرموني يحدث اضطراباً في عدة وظائف حيوية ترتبط بهذه الهرمونات ومنها الشعر.. وهكذا يمكن القول إن الصلع لا يحدث إلا عند الأصحاء من الرجال، وهذا يعنى أن التركيب الهرموني لدى هؤلاء الرجال سليم..

* لكن ما هو الصلع ؟ وكيف يمكن تفسير حدوثه؟

يحتوى رأس الإنسان على ما يقرب من مائة ألف شعرة يسقط منها في المعدل الطبيعي من ٥٠ - ١٠٠ شعرة يومياً ويبلغ معدل نمو الشعر حوالي ٣ على ١٠ من المليمتر يومياً.. ويحدث بصورة صحية نمو الشعر واستبدال الشعر الذى يسقط بغيره، لكن إذا لم يستبدل الشعر الساقط ببديل له أو زاد معدل الشعر الذى يسقط فإن ذلك يؤدى إلى حدوث الصلع..

ويحدث الصلع في مرحلة الشيخوخة نتيجة تنبيه بصيالات الشعر بالأندروجين (هرمونات الذكورة) حيث تزداد منطقة سقوط الشعر كلما تقدم

السن، ويكون بداية ذلك عند تراكم الفاداي هيدروتسترون وهو الأندروجين النشط في البصيلة، وهذا التراكم يثبط التمثيل الغذائي للشعرة مما يؤدي إلى سقوطها..

ويحدث سقوط الشعر في الإناث في مرحلة متأخرة عما يحدث في الذكور ويكون سقوط الشعر قليلاً، ويكون غالباً رقيقاً وسهل التقصيف وقصيراً وهو يبدأ في إبداء هذه التغيرات عند سن الأربعين في حوالي ٢٥٪ ولكنه في بعض الحالات تظهر هذه التغيرات بعد سن الخمسين..

* هل يمكن أن تصاب المرأة بالصلع؟

من النادر أن تصاب المرأة بالصلع، ولكن إذا حدث ذلك فإن سببه يرجع إلى اضطراب في الغدد الصماء بحيث يزيد إفراز هرمون الذكورة عن المعدل الطبيعي.. ولكن في أغلب الأحوال يحدث الصلع بسبب وجود استعداد خلقي عائلي عند بعض السيدات..

وهنا يحدث الصلع بالرغم من عدم وجود اضطراب هرموني، فالسبب هنا هو الاستعداد العائلي وحساسية بصيلات الشعر لهرمونات معينة لها تأثير محدد..

* لكن ألا يوجد علاج للصلع؟

يحدث الصلع عند الرجال والنساء على حد سواء وإن كان حدوثه عند النساء - كما قلنا - أقل في الكمية والكيف.. ويخضع حدوث الصلع لعوامل كثيرة منها العوامل الوراثية والاستعداد الشخصي..

وقد كان الصلع إلى عهد قريب بلا علاج.. لكن ظهرت اليوم عدة طرق أو محاولات منها العلاج الدوائي والعلاج الجراحي بزرع الشعر..

* ما هي إذن حقيقة الدواء الذى يعالج الصلع؟

يجيب عن هذا السؤال الدكتور/ محمد عامر فيقول.. إن اكتشاف هذا الدواء جاء مصادفة.. فالمادة الفعالة فى هذا الدواء كانت تستعمل أصلا فى علاج حالات ضغط الدم المرتفع بشدة، والتي لم تكن تستجيب عند استعمال الأدوية الأخرى المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع.

فقد لاحظ بعض الأطباء أن من يستعمل هذا الدواء لتخفيض ضغط دمه كان يشكو من زيادة كثافة الشعر فى جسمه، بل وظهور شعر فى مناطق لا يظهر فيها الشعر أصلاً.. وانتقلت هذه الملاحظة إلى سبعة وعشرين مركزا عالميا للأبحاث داخل الولايات المتحدة الأمريكية، وتم إجراء أبحاث عديدة على أكثر من ألفى شخص بالغ..

وامتدت الأبحاث إلى دول عديدة فى العالم ومن بينها مصر حيث تركزت هذه الأبحاث فى ثلاث جامعات.. الزقازيق والقاهرة والإسكندرية..

وبالفعل تم استخدام هذه المادة الفعالة فى إنتاج دهان موضعى تم استخدامه فى علاج الثعلبية، ثم امتد التفكير إلى استخدامه فى علاج الصلع عند الرجال.

وبدأت التجارب فى أول الأمر على نوع من قرود الشمبانزى، وهذا النوع يصاب بحالة مشابهة للصلع عند الإنسان.. وكانت النتائج مشجعة، إذ زاد نمو شعر الشمبانزى وتحولت الشعيرات الرقيقة الصغيرة إلى شعيرات طويلة كاللحى توجد أصلا على فروة الرأس.. وأكد نجاح التجربة استمرار نمو الشعر لمدة عامين - هى فترة التجربة - وجاء عام ١٩٨٣ لتبدأ الخطوة التالية وهى استخدام هذا الدواء لعلاج الصلع عند الإنسان..

وكانت النهاية السعيدة لهذه الأبحاث هى موافقة هيئة الدواء العليا وحماية الصحة بكندا فى عام ١٩٨٦ على طرح هذا الدواء واستخدامه فى الأسواق الكندية لعلاج الصلع..

ثم جاءت بعد ذلك موافقة هيئة الأدوية الأمريكية على استعماله، وبدأ استعمال هذا الدواء فى مجال البحث العلمى فى سبعة مراكز بحثية موجودة فى خمس دول فى الشرق الأوسط هى.. مصر والأردن ولبنان والسعودية ودولة الإمارات العربية.. ومن ضمن هذه المراكز السبعة ثلاثة فى جمهورية مصر العربية.. القاهرة والزقازيق والإسكندرية..

ولأن الشعر يتم استرداده مع استعمال هذا الدواء فقد أطلق عليه اسم «ريجين» (Regaine) أى يسترد.. وهذا الدواء يعمل على استمرار نمو الشعر، بل وتحول الشعيرات الصغيرة الرقيقة والتي تعرف باسم الشعرة الأولية أو الزغب إلى شعيرات طويلة مثل الشعر الطويل العادى.. وهذا الدواء يستخدم كدهان موضعى مرتين يومياً، والملاحظ أن التركيز الفعال لعلاج الصلع هو ٢ ٪ وهذا التركيز لا يؤثر على ضغط الدم إطلاقاً..

وفى مصر تمت تجربة الدواء على حالات صلع من المرحلتين الثالثة أو الرابعة وهما المرحلتان اللتان يبدأ فيهما اختفاء الشعر تدريجياً من جانبي الجبهة مع وجود منطقة خالية من الشعر فى أم الرأس، ويفصل بين المنطقتين منطقة يكون الشعر موجوداً بها، أى يجب أن يكون هناك خط من الشعر يفصل بين المنطقة الصلعاء فى خلف الرأس والجبهة..

وبعد أبحاث دقيقة عن تأثير هذا الدواء على صحة الإنسان تأكد أنه لا يوجد أى آثار ضارة لهذا الدواء المستخدم فى علاج الصلع على صحة الإنسان الذى يستعمله، وقد تأكد بالأبحاث أن نجاح هذا الدواء يعتمد أساساً على اختيار الحالة المناسبة والتي يمكن أن تستجيب له، وبذلك فقط يمكن أن يخفى الصلع ليظهر مكانه شعر طبيعى..

* ما المقصود بعلاج الصلع جراحياً باستخدام زراعة الشعر؟

يقصد بعلاج الصلع باستخدام زراعة الشعر نقل جزء من فروة الرأس والذي يغطيه الشعر من مؤخرة الرأس، على أن يتم زراعة هذا الجزء فى المنطقة الصلعاء الأمامية.. أما هذا المكان الذى أزيل منه هذا الجزء فإنه يظل بلاشعر ولكن من الممكن تغطيته بالشعر المحيط به.. وهناك ثلاث طرق لزراعة الشعر هى :-

الطريقة الأولى :

تتلخص فى أخذ قطع صغيرة من فروة الرأس الخلفية يتراوح قطر القطعة منها ما بين ٣ إلى ٥ ميلليمترات وسمكها يصل إلى حوالى ستة ميلليمترات وتحتوى هذه القطع على عدد من البصيلات الشعرية، ويتم تحضير المنطقة الصلعاء بإزالة جزء من الجلد يماثل فى مساحته للقطعة التى سيتم زراعتها.. وبهذه الطريقة يمكن زراعة ما بين عشرين ومائة شعرة فى الجلسة الواحدة..

وتكون الجلسة التالية بعد ستة أسابيع، ويمكن باستخدام هذه الطريقة الاستفادة بإعادة زراعة ٥٠% من عدد شعر الرأس، دون أن يؤدى ذلك إلى ظهور أى آثار فى المكان الذى تم استخدام الشعر الموجود به، وتتم هذه العمليات باستخدام المخدر الموضعى..

الطريقة الثانية :

تتلخص فى نقل شريحة من الجلد يتراوح عرضها ما بين خمسة وسبعة ميلليمترات على أن يكون طولها مائلاً لعرض الجبهة، وتحتوى هذه الشريحة على عدد كبير من الشعر وتتم زراعتها على الجبهة فى مكان نمو الشعر الأمامى، أما عن المكان الذى أخذنا منه الشريحة فإنه يقفل حتى ينمو الشعر على جوانبه ويغطى الندبة الناتجة عن أخذ الشريحة، وبعد أن ينمو الشعر الموجود فى الشريحة التى تم زراعتها فإنه يغطى الصلعة الموجودة خلفه.

الطريقة الثالثة :

يتم نقل جزء من فروة الرأس لتتم زراعته في المكان الأصلح الخالي من الشعر على أن يترك هذا الجزء متصلاً بمكانه الأصلي ليمده بالدماء اللازمة لاستمراره في الحياة..

ويمكن تكرار هذه العملية في الجهة الأخرى من الرأس على أن يلتقى الجزءان في منتصف الجبهة.. ويمكن استخدام أكثر من طريقة من الطرق السابقة للحصول على شعر غزير وعلاج الصلع..

*** هل يمكن أن يظهر الشعر في مناطق غير طبيعية عند النساء المسنات؟**

نعم يحدث هذا غالباً حيث يظهر شعر قليل عند بعض السيدات من كبار السن خاصة في الذقن وعلى الشفة العليا، وهو ما لم يكون موجوداً في سن الشباب.

*** ما التغيرات التي تعترى الأسنان واللثة عند تقدم العمر؟**

تعتبر الأسنان والعناية بها طوال عمر الشخص من أهم العوامل التي تحافظ على صحتها في فترة الشيخوخة.. والعناية بالأسنان تعنى المداومة على تنظيفها مع الإزالة الدورية للجير المتراكم وعلاج ما قد يصيب اللثة من جيوب أو بؤر صديدية..

أما التغيرات التي تصيب الأسنان واللثة في مرحلة الشيخوخة فهي لاتعد تغيرات مرضية بل هي تغيرات طبيعية تحدث بفعل تقدم العمر.. ويمكن تحديد هذه التغيرات في النقاط الآتية :-

١- انحسار اللثة عن الأسنان.. مع تآكل بسيط فى الجزء العلوى من العظام الحاملة للأسنان مما يتسبب عنه كشف جزء من جذور الأسنان.. وهذا يسبب ألما بسيطاً للمريض خاصة عند تناول المشروبات الباردة أو الساخنة وذلك لانكشاف الجزء المغطى أصلاً بالأعصاب، ومع مرور الوقت يختفى هذا الألم وقد يحتاج المريض عندئذ إلى دهان موضعى للحيلولة دون حدوث أى التهابات فى اللثة.

٢- تآكل بسيط فى أنسجة الأسنان نفسها وهذا يحدث كثيراً فى النسيج الخارجى من الأسنان (المينا)، وهذا بدوره يسبب ألماً للمريض عند تناول مأكولات أو مشروبات باردة أو ساخنة.. وهذا التآكل يكون من جراء الاستخدام الخاطى لفرشة الأسنان أو لكثرة تناول الأطعمة والمشروبات المحتوية على حامض السيترىك مثل الليمون.. وهذا التآكل يحتاج فى بدايته إلى دهانات موضعية لكن إذا استفحل أمره واستمر عمقا فى نسيج الأسنان فإنه يحتاج عندئذ إلى حشو لغلط مناطق التآكل..

*** هل يصاب كبار السن بمرض «البيوريا» أو التهاب النسيج الحامل للأسنان؟ وما مضاعفات إصابتهم بهذا المرض؟**

نعم.. يصاب كبار السن «بالبيوريا» كثيراً.. والتهاب النسيج الحامل للأسنان ينتج عنه التهاب فى اللثة نفسها مع تكون بؤر صديدية حول الأسنان وتحتها وقد يؤدى إلى خلخلة الأسنان وفقدانها لصلابتها وتماسكها..

والحقيقة أن مرض البيوريا يأخذ وقتاً طويلاً حتى يسبب ضعف الأسنان وتخلخلها.. وهو يبدأ عادة بعد التهابات مزمنة باللثة نتيجة تراكم الترسبات الجيرية مع إهمال نظافة الفم والأسنان..

* كيف يمكن وقاية كبار السن وعلاجهم من الإصابة بمرض «البيوريا»؟

كما قلنا فإن المريض يستغرق زمناً حتى يصل إلى مراحل المتقدمة، وقد يبدأ في سن الشباب، لكنه مع إهمال العناية بصحة الأسنان واللثة تحدث مضاعفاته المؤسفة عند الكبر..

وتستلزم الوقاية من المرض الاهتمام بالنظافة اليومية للأسنان واللثة مع التنظيف الدوري للتراكبات الجيرية حول الأسنان..

وإذا استفحل المرض وبلغ مرحلة متقدمة فقد يحتاج إلى تدخل جراحي واحتمال فقد الأسنان أمر وارد، بل هو مؤكد..

* هل هناك مرض آخر يصيب كبار السن ويكون سبباً في فقدان أسنانهم؟

نعم.. هناك مرض «تسوس» الأسنان.. حيث يؤدي تسوس الأسنان إلى إصابة عصب السن أو الضرس المصاب، ويمتد هذا الالتهاب إلى ما تحت جذور السن أو الضرس المصاب حيث عظام الفك الحاملة للأسنان.. ويسبب هذا التسوس ألماً قاسياً وفضيماً للمريض المصاب به.. وعلاج هذا التسوس في بدايته سهل، لكن عند إهماله قد يضطر الطبيب إلى خلع الضرس أو السن المصابة..

* وهل يكون من الضروري أن يسارع كبار السن إلى تركيب الأسنان الصناعية بدلاً من تلك التي فقدوها نتيجة إصابتهم بأمراض في اللثة أو الأسنان؟

نعم هذا أمر ضروري، لأن تعويض الأسنان الناقصة يحافظ على علاقة الأسنان بعضها ببعض في الفك الواحد وفي الفك المقابل، وبالتالي يحافظ على صحة اللثة وعظام الفك ويحافظ على الجهاز الماضغ في حالة صحية ووظيفية سليمة ومن ثم يشارك في الحالة الصحية للجسم ككل..

الأذن والحين في مرحلة الشيخوخة

* ما الذى نعيه بضعف السمع عند كبار السن؟

أثبتت كثير من الدراسات التى أجريت منذ أكثر من قرن من الزمان أن كبار السن لا يستطيعون التقاط الذبذبات العالية التردد من مكونات الصوت، أما الذبذبات المنخفضة التردد فيمكن سماعها بسهولة عندهم.. وبهذا يمكن القول إنهم يسمعون كل ما يقال لهم، لكنهم فى الوقت نفسه لا يتمكنون من تفسير هذا الذى يسمعونه.. لماذا؟ ..

لأن حروف الكلمة تتألف من عدة ذبذبات منها المنخفض ومنها المرتفع وهم بذلك يلتقطون حرفاً ولا يلتقطون آخر هذا وفقاً لمعدل ذبذبة هذا الحرف وبذلك يتحول الكلام فى مسامعهم إلى مقاطع غير مفهومة..

* لكن ماذا نعى بذبذبة عالية التردد؟

هى الذبذبة التى تقع فى دائرة بين ثلاثة آلاف إلى ستة آلاف ذبذبة فى الثانية الواحدة وهى التى لا يتمكن الطاعن فى السن من التقاطها بوضوح.

*** هل تؤثر البيئة التي يعيش فيها كبار السن على درجة سمعهم؟**

نعم.. فالمسنون الذين يعيشون في بيئة ريفية حيث الهدوء والبعد عن الضوضاء هم أقل تعرضاً لضعف السمع من كبار السن الذين يعيشون في صخب المدينة وضجيجها المستمر..

*** هل هناك أمراض تساعد على إصابة كبار السن بضعف السمع؟**

هناك أمراض تساعد في الإسراع من الإصابة بضعف السمع عند المسنين.. ومن أمثلة هذه الأمراض الإصابة بمرض السكر أو مرض تصلب الشرايين، وهناك أيضاً بعض العوامل الوراثية التي تلعب دوراً في المساهمة بإصابة المسن بضعف السمع في سن مبكر نسبياً..

*** لكن كيف يمكن تفسير إصابة كبار السن بضعف السمع؟**

يحدث ضعف السمع عند كبار السن نتيجة تآكل في الخلايا الحسية داخل قوقعة الأذن مما يؤدي في نهاية الأمر إلى ضمور هذه الخلايا، وعندما يحدث ذلك فإن عصب السمع الذي ينقل ذبذبات الصوت يصاب بالضعف..

ويساعد على حدوث ذلك ما يعتري الأوعية الدموية عند كبار السن من تصلب وضمور، وهذه الأوعية الدموية تغذي الجزء من القوقعة الذي يستقبل الذبذبات العالية التردد وهذا يؤثر على التقاطها.. وبالفعل يكشف الفحص الطبي للمصاب وجود ضمور للخلايا الحسية بالقوقعة حيث يصاحب الأذن الداخلية ضمور في العصب السمعي الذي يحمل الإثارة الكهربائية الخاصة بالسمع..

*** ما مظاهر ضعف السمع عند كبار السن؟**

يحدث هذا الضعف في الأذنين معا.. ويشعر المريض بطنين أو «وش» داخل أذنيه يشبه رنين الجرس.. وقد يرافق هذا الإحساس مرور المريض بأزمة نفسية أو عصبية تجعله حساساً تجاه شعوره بهذه الأعراض. ويؤدي ضعف السمع عند

كبار السن إلى ميلهم للعصبية والتوتر كما أنهم يصبحون أقل تذكراً للحوادث والأشياء وهذا يسبب لهم الكثير من الإحراج..

*** كيف يمكن مساعدة كبار السن للتغلب على مشكلة ضعف السمع؟**

يمكن ذلك من خلال عدة نقاط هي :-

١- إجراء فحص إكلينيكي لقياس قوة السمع بدقة باستخدام مقياس السمع الكهربائي..

٢- يمكن استخدام السماعطة الطبية المناسبة والدقيقة لقوة السمع لدى المريض بحيث لا تسبب إزعاجاً للمريض فى نفس الوقت الذى يمكنها فيه تكبير الذبذبات الضعيفة وتجاهل الذبذبات التى يمكن للأذن سماعها..

٣- فحص العينين لتقدير مدى الضعف بهما، وقد يستعان بنظارة طبية لتحسن الرؤية حتى يتمكن المريض من متابعة حركة الشفاه أثناء التخاطب.

٤- قد يتطلب الأمر إعطاء دروس تأهيلية بواسطة إخصائين لتدريب المريض على التقاط الحروف باستعمال حاسة البصر..

٥- مراعاة الحالة النفسية لكبار السن والعمل على رفع حالتهم المعنوية من جانب المحيطين بهم. كما يجب التخاطب مع مرضى ضعف السمع من كبار السن بلغة هادئة غير منفصلة وأن يكون الكلام مسموعاً واضحاً فى تفسيره للحروف والمخارج الكلمات..

*** يصاب كبار السن كثيراً بالمياه البيضاء أو «الكتاركتا» فما معنى الكتاركتا؟**

تعنى الكتاركتا أو إصابة العين بالمياه البيضاء، تعنى عتامة عدسة العين، بمعنى أن شفافية عدسة العين البلورية تأخذ فى التغير مع مرور السنوات فتفقد

شفافيتها وتصبح معتمة وبذلك لا تستطيع العدسة تجميع الأشعة الواردة من الشيء المنظور لتسقط على الشبكية فتحدث الرؤية.. هذه العملية التي تقوم بها العدسة لا تحدث بسبب هذه العتامة التي تصيبها.. وعندما يصاب كبير السن بعتامة العدسة أو المياه البيضاء فإنه يفقد قدرته على الرؤية ويحدث هذا بصورة مؤقتة وبدون ألم..

* هل هناك أنواع للإصابة بالمياه البيضاء (الكتاركتا)؟

نعم هناك عدة أنواع من الإصابة بالمياه البيضاء، وهذه الأنواع هي:-

- ١- الكتاركتا الخلقية وتحدث في الأطفال الصغار.
- ٢- الكتاركتا الأمامية وتحدث بعد ارتطام العين بجسم صلب.
- ٣- الكتاركتا المضاعفة وتحدث كأحد مضاعفات الإصابة بمرض السكر أو التعرض المستمر لأنواع معينة من الإشعاع أو نتيجة الإصابة بقصر النظر أو غير ذلك من أمراض العين.
- ٤- كتاركتا الشيخوخة وهذه تصيب كبار السن نتيجة العتامة التدريجية لعدسة العين.

* كيف يمكن تفسير ما يحدث لعدسة العين من عتامة عند تقدم العمر؟

لا يعرف حتى الآن أى تفسير علمى لما يحدث، لكن يلاحظ أن العدسة تفقد ما بها من ماء بصورة تدريجية حتى تتصلب وتفقد مرونتها، وبالتالي تفقد شفافيتها.. ولا يعرف سبب لهذا التغير فى التركيب الكيميائى لعدسة العين إلا إنه يمكن اعتباره كجزء من التغيرات المصاحبة للشيخوخة والتي تشمل الجسم كله وتؤدي إلى فقدان تدريجى للماء منه..

* ما أعراض إصابة كبار السن بالمياه البيضاء (الكاتاركتا)؟

تبدأ الأعراض بظهور نقطة سوداء ثابتة لا تتحرك في مجال الرؤية عند المريض، وقد يتصور المريض أن هناك خطأ بنظارته أو أن أتربة قد دخلت عينيه ولكنه يكتشف أن ذلك كله غير صحيح.. هذا يعنى ببساطة بداية الإصابة بالمياه البيضاء.. وقد لا يهتم بعض المرضى بهذه البداية وهنا تبدأ مرحلة أخرى للمرض، حيث يلاحظ المريض وجود غشاوة على العين كما لو أن قماشاً شفافاً يحجب الرؤية عن المريض وفي هذه المرحلة يمكن أن يلاحظ المحيطون بالمريض أن حدقة العين قد تلونت بلون رمادى باهت..

* ما العلاج الأمثل لمرضى المياه البيضاء؟

ليس هناك علاج للمياه البيضاء إلا العلاج الجراحى وذلك بإزالة عدسة العين.

* وهل هناك استعدادات لا بد منها قبل إجراء الجراحة؟

لا بد أولاً من التأكد من أن عدسة العين قد تجمدت أو بلغة أخرى «استوت».. عندئذ تكون مهياًة لإجراء الجراحة.. الخطوة التالية فحص قاع العين والتأكد من سلامة المريض من حيث إصابته بالسكر أو بضغط الدم أو وجود بؤر صديدية فى الأسنان أو الفم أو الأذن والحلق..

* كيف تتم عملية إزالة المياه البيضاء من العين؟

تتم العملية فى زمن لا يتجاوز نصف ساعة حيث تستخرج عدسة العين من خلال فتحة صغيرة عند التقاء القرنية بالصلبة (بياض العين وسوادها).. ويتم استخراج العدسة بعدة طرق منها طريقة الشفط أو بالتبريد (الفريون) وإذا لم تكن العدسة كاملة النضج فإنها تحقن بمادة (الفاكيموتريسين) التى تعمل على

تذويب الأحزمة المحيطة بها من كل جانب فيمكن إزالتها.. وهناك ما هو أحدث من كل هذا، ونعنى إزالة عدسة العين بأشعة الليزر..

*** هل هناك ترتيبات معينة للمريض بعد إجراء جراحة المياه البيضاء؟**

بعد إجراء الجراحة يتم خياطة الجرح وتضميد العين.. وكان المريض يظل بالمستشفى مدة لاتقل عن أسبوعين، كان هذا يحدث فيما مضى.. وعند خروج المريض يكون قد فك الغرز وعمل له النظارة المناسبة ليستعملها بعد ذلك بديلا للعدسة التي أزيلت بالجراحة..

أما اليوم فإن المريض لايمكث بالمستشفى أكثر من يوم واحد وهو سريعا ما يعود على الوضع الجديد ويتغلب على المتاعب البسيطة التي يشعر بها بعد إجراء الجراحة مثل (الزغلة) ويمكنه بالوقت والتعود واستعمال النظارة المناسبة التغلب على هذا الوضع الجديد.

*** لماذا يكون من الضروري على كل من تجاوز الخامسة والأربعين من عمره أن يقوم بفحص قاع عينيه بصورة دورية ومستمرة؟**

الحقيقة أن فحص قاع العين من الأمور الحيوية والهامة ليس فقط لصحة العين بل للوقوف على حالة الجسم كله وبيان ما به من أمراض وإصابات في وظائف أعضائه وأنسجته المختلفة..

ويمكننا مثلا التعرف على حالة الشرايين والأوعية الدموية التي تظهر جلية واضحة ويمكن ببساطة معرفة هل هي متصلبة أم لا وهي - دون شك - تعكس حالة جميع شرايين الجسم..

عموما يمكن تحديد أهداف ضرورة قيام الشخص المتقدم في العمر من

فحص قاع عينيه فى عدة نقاط هى :-

١- التحقق من تقدم أو نضج عتامة عدسة العين عند إصابة الشخص بالمياه البيضاء.

٢- ملاحظة قاع العين وبيان ما به من تغيرات تعكس إصابة الإنسان بعدة أمراض كالإصابة بمرض السكر أو تصلب الشرايين.. ويبدو كل تغير على سطح الشبكية وهنا يمكن قراءة مدلوله ومعناه..

٣- فحص قاع العين ضرورى قبل إجراء عملية إزالة المياه البيضاء للتأكد من سلامة العين والوقوف على حالة الجسم قبل إدخال المريض لحجرة العمليات..

*** ما الذى نعنيه بإصابة كبار السن بالمياه الزرقاء أو (الجلوكوما)؟**

الجلوكوما أحد الأمراض الخطيرة التى يتعرض لها الشخص عند تقدم عمره.. وتعنى الجلوكوما زيادة الضغط داخل العين بما يتجاوز الضغط الطبيعى والذى يتراوح ما بين ١٥ - ٢٥ مم زئبق.

*** ما مظاهر خطر (الجلوكوما) على تركيب العين؟ وما مضاعفات ذلك؟**

تشمل كرة العين فى تركيبها الداخلى شرايين وأوردة وأعصابا.. وهى كلها تتألف من أنسجة حساسة جداً، ولاشك أن أى زيادة فى الضغط تؤثر على حيوية هذه الأنسجة، لكن أكثر هذه الأنسجة ضعفاً وتأثراً بهذا الضغط مخرج العصب البصرى من الجزء الخلفى للعين أو ما يعرف بحلمة العصب البصرى..

وعند تعرض هذا العصب لزيادة الضغط فإنه يتكهنف أو ينبعج للخارج وهذا يؤدى فى نهاية الأمر إلى ضعف الإبصار أو العمى الكامل آخر المطاف.. وهذا بالطبع يحدث بصورة تدريجية ولا يحدث فجأة..

* ما أنواع (الجلوكوما) التي يصاب بها كبار السن؟

هناك نوعان من (الجلوكوما) .. أحدهما الذي تحدث أعراضه بصورة تدريجية وهو ما سبق الحديث عنه، وهذا النوع من الجلوكوما ما يعرف بالجلوكوما المزمنة، أما النوع الآخر فيمكن اعتباره من النوع الحاد حيث يصاب المريض بفقد الإبصار بصورة فجائية إذا لم يسعف بسرعة..

وفي هذا النوع الحاد من الجلوكوما يحدث ارتفاع فجائي في ضغط العين يشعر معه المريض بآلام حادة واحمرار شديد بالعين مع عدم القدرة على الرؤية والشكوى من آلام حادة عند أقل لمس للعين المصابة.. إن عنصر الوقت ضرورى وهام حيث يجب نقل المريض فوراً لإسعافه.. فالوقت هنا يعنى فقد أو عدم فقد الإبصار.

* عموماً كيف يمكن شرح الأعراض التي يبديها مريض (الجلوكوما)؟

تتلخص أعراض الإصابة بالجلوكوما فى شعور المريض بألم فى العين أو فى جانب الرأس أشبه ما يكون بالصداع النصفى.. وقد يشعر المريض بزغلة أو تظهر الأشياء أمام عينيه محاطة بألوان مختلفة، كما أن المريض يجد صعوبة كبيرة فى التكيف البصرى بين حالتى النور والظلام وهو ما لا يحدث فى الظروف الطبيعية.

ومع تقدم الإصابة بالمرض يلاحظ المريض أنه فقد جزءاً من مجاله البصرى لا يتمكن من الرؤية فيه فهو لا يستطيع الرؤية للأشياء التى بجانبه الأيسر فى الوقت الذى يرى جيداً الأشياء التى على جانبه الأيمن، وبمعنى آخر إن المريض يجد أن جانباً من مجال الرؤية أمامه مظلم لا يرى فيه شيئاً..

* كيف يتم تشخيص (الجلوكوما)؟

لاشك أن تشخيص الجلوكوما يتطلب الوقوف على حالة العين نفسها بكل أنسجتها والتراكيب الداخلية بها.. وبداية التشخيص تكون بقياس ضغط العين باستخدام جهاز يعرف (بالكونوميتر) .. ثم لا بد من فحص قاع العين للتأكد من سلامة أو إصابة العصب البصرى أو أى نسيج داخلى آخر..

وأخيرا يجب أن يقيم مجال الرؤية لدى المريض لتحديد مدى الضرر الذى سببته الجلوكوما له، ويتم قياس المجال البصرى للمريض بجهاز خاص يسمى «بيرميتر» ..

* ما الخطوات الواجب اتباعها لعلاج الجلوكوما والوقاية منها؟..

الهدف الأخير لعلاج الجلوكوما يعنى تخفيف ضغط العين .. وهذا يتوقف على درجة المرض ومعدل ضغط العين .. ففى بداية المرض يكفى العلاج بالقطرات والمراهم المساعدة على تخفيض تأثير ضغط العين والتى تعمل على تهيس رؤية أوضح .. وفى حالة عدم استجابة المريض لهذا العلاج الدوائى يكون التدخل الجراحى هو المطلوب ..

ويهدف العلاج الجراحى لإفراغ السائل المائى من الخزانة الأمامية للعين إلى المنطقة الواقعة تحت ملتحمة العين وهى منطقة مليئة بالأوعية الدموية حيث يسهل تصريف هذا السائل والزيادة المطردة فيه والتى تؤدى بدورها إلى زيادة الضغط الداخلى للعين ..

وتتم هذه العملية بفتح قناة صغيرة من الخزانة الأمامية للعين إلى المنطقة الواقعة تحت ملتحمة العين .. وتستخدم أشعة الليزر الآلة فى إجراء هذه العمليات ..

والوقاية من النتائج الخطيرة لمرض الجلوكوما تستلزم - كما قلنا من قبل - إجراء فحص دورى لقاع العين لكل من تجاوز الخامسة والأربعين من عمره وتتطلب الوقاية أيضاً قياس ضغط العين وعمل مجال بصرى وكلها تؤدي إلى كشف البداية المبكرة لأمراض العين عند المسنين..

* هل ارتداء نظارة طبية ضرورة لكل المسنين؟

لا يعتبر ارتداء نظارة طبية ضريبة يجب أن يدفعها كل المسنين، وكثيراً ما نلاحظ أن كبار السن والطاعنين في العمر من أبناء الريف والمناطق البدوية والصحراوية يصلون إلى أرذل العمر دون أن يعرفوا النظارات وهم في الوقت نفسه يمتلكون بصرأ جيداً ورؤية حسنة..

لكننا نجد من جانب آخر أن عدة تغيرات تتعرض لها العين عند تقدم العمر خاصة لكبار السن الذين يعيشون حياة المدنية والحضارة وتعودوا على إجهاد العين طوال سنوات حياتهم.. نلاحظ وجود تغيرات حقيقية حدثت في تركيب العين خاصة عدستها..

فالعنسة تفقد مياهها وتتصلب أليافها مما يفقدها ليونتها ومرونتها ولا تعد قادرة على التكيف مع الرؤية من قريب أو بعيد وهنا يعاني المسن من صعوبة فى الرؤية ويكون ضرورياً تعويض هذا الخلل بإرتداء نظارة طبية تصلح ما اعترى العنسة من تصلب وعدم قدرة على الانقباض أو الانبساط..

* ما المقصود بزراعة العين؟

لا يمكن زراعة العين، بمعنى لا يمكن انتزاع عين كاملة من شخص مات فى حادثة - مثلاً - ونقلها لشخص آخر ثم يتمكن هذا الأخير من الرؤية.. وذلك لأن العين تتصل بالعصب البصرى والذى يعتبر جزءاً من المخ، وبالتالي فإن

استئصال العين يعنى تدمير هذه الألياف العصبية وعدم عودتها إلى الحياة مرة أخرى..

أما ما يقال عن زراعة العين فالمقصود هو زراعة القرنية إذا أصيبت القرنية عند المريض بعنامة تتطلب إزالتها فهنا يمكن إجراء عملية جراحية يتم فيها ما يعرف بترقيع القرنية، وعملية زراعة أو ترقيع القرنية تعتبر من أنجح عمليات زراعة الأعضاء لأن القرنية تعتبر جسما شفافا خاليا من الأوعية الدموية ومن ثم تعتبر خالية من الأجسام المضادة التي تعد بمثابة عوامل رفض للجزء المنقول أو المزروع..

*** هل يمكن أن يتأثر الإبصار عند كبار السن في حالة إصابتهم بمرض ارتفاع ضغط الدم أو تصلب الشرايين؟**

عند إصابة المسنين بأمراض ارتفاع ضغط الدم أو تصلب الشرايين فإن ذلك ينعكس في شرايين العين والتي تظهر ما حدث بها من تغيرات عند فحص قاع العين، فقد يلاحظ بها نزيف أو تجلطات في شرايين أو أوردة العين، ويلاحظ مدى تأثر الشبكية .. والتي تؤثر مباشرة في درجة الرؤية وقوة الإبصار..

ولاشك أن المرضى بارتفاع ضغط الدم أو تصلب الشرايين يتحتم عليهم المداومة على إجراء فحص دورى لقاع العين لاكتشاف أى تغير في التركيب الداخلى للعين..

الشيخوخة

وقدرة التناسل والإنجاب عند الرجل

* ما التغيرات التي تصيب النشاط الجنسي للرجل عند تقدم العمر؟

يمكن تلخيص هذه التغيرات في عدة نقاط :-

١- تكون الإثارة عند الرجل في سن الستين أكثر بطئاً، كما أن الرجل في هذا العمر يحتاج إلى وقت أطول لكي يحدث له انتصاب.

٢- تقل كمية السائل المنوي كما يحدث نوع من البطء في عملية القذف، ويرجع ذلك في الغالب إلى تضخم غدة البروستاتا وما يصيب الجهاز العصبي الذي يتحكم في النشاط الجنسي من ضعف وهبوط.

٣- تقل الرغبة للجماع، وبالتالي يقل عدد مرات المعاشرة الزوجية.

إذن فالنشاط الجنسي للرجل في مجموعه يقل عند تقدم العمر، ويقل معه أيضاً هرمون الذكورة «التستوستورين»، لكن ذلك لا يمنع وجود بعض الحالات الاستثنائية التي تتمتع بقدر من النشاط الجنسي لا يتوافق مع التغيرات التي يحدثها الزمن..

* وهل تتأثر قدرة الرجل على الإنجاب في مرحلة الشيخوخة؟

هناك فرق بين تأثر القدرة على الإنجاب وبين استمرارها.. فالقدرة على الإنجاب تستمر في الرجل حتى يتجاوز التسعين من عمره، فالقدرة على الإنجاب ترتبط بوجود حيوانات منوية قادرة على الإخصاب..

لكن هذه القدرة دون شك تتأثر فتقل قدرة الرجل على الإنجاب كلما تقدم في العمر لعدة أسباب هي :-

١- يزداد سمك الجدار المحيط بالأنابيب المنوية، وهذه الأنابيب هي القادرة على إنجاب الحيوانات المنوية.

٢- تزداد نسبة الألياف بين هذه الأنابيب مما يقلل من قدرتها على إنتاج الحيوانات المنوية.

٣- صغر محيط الأنابيب مما يؤدي بدوره إلى قلة الناجم من الحيوانات المنوية.

٤- مع تقدم العمر يقل عدد الخلايا المنتجة للحيوانات المنوية.

هذه الأسباب كلها تؤدي إلى نتيجة واحدة هي قلة الإنتاج اليومي من الحيوانات المنوية مع تقدم العمر ويصح ذلك تقلص تدريجي في القدرة على الإنجاب..

* هل هناك ما يسمى بسن اليأس عند الرجال؟

سن اليأس مصطلح أطلق على المرأة بعد انقطاع دورتها الشهرية وذلك لجملة تغيرات وأعراض تتعرض لها وتؤثر عليها عضويًا ونفسيًا.. وقد وجد أن بعض الرجال يمرون بتغيرات وأعراض بعد أن يصلوا لسن الستين، وأن هذه الأعراض يمكن أن تشكل في مجموعها ما يطلق عليه سن اليأس عند الرجل.

ويتصف هذا السن بمجموعة من الصفات هي :-

١- قلة الرغبة الجنسية.

٢- قلة الشهية للأكل مع نقصان الوزن.

٣- القلق وسرعة الشعور بالتعب.

٤- سرعة النسيان وعدم القدرة على التركيز.

*** وكيف تتحسن حالة الرجل عندما يجد نفسه وقد بات على أعتاب سن اليأس؟**

معظم الحالات تتحسن بعد إعطاء هرمون الذكورة «التستوتورين» لمدة لا تقل عن شهرين .. وهذا يجب أن يشمل أيضا فحص الحالة الصحية العامة للجسم ومعالجة ما ينكشف من أوجه النقص أو الخلل مثل علاج فقر الدم المزمن أو الإصابة بالأورام أو تضخم البروستاتا ..

*** تضخم البروستاتا .. حالة تصيب كثيرا من الرجال فى مرحلة الشيخوخة .. كيف يمكن علاج هذا المرض؟**

يحدث تضخم البروستاتا فى نسبة ٣٠ ٪ من الرجال فى عمر ما بين ٤١ - ٥٠ سنة، وتزداد هذه النسبة بالتدريج حتى تصل إلى ٧٥ ٪ عند سن الثمانين من العمر ..

وعندما يسبب تضخم البروستاتا أعراضا خطيرة مثل احتباس البول أو فقد القدرة على النشاط الجنسي إلى غير ذلك من الأعراض يكون من الضرورى إزالة غدة البروستاتا جراحياً لإنقاذ صحة المريض ..

* وهل هناك أكثر من طريقة لاستئصال البروستاتا جراحياً ؟ وما مدى تأثير هذا على النشاط الجنسي ؟

نعم هناك ثلاث طرق لاستئصال البروستاتا جراحياً.. وهذه الطرق الثلاث تلقى بظلالها على النشاط الجنسي للرجل.. وهذه الطرق هي :-

١- استئصال البروستاتا عن طريق مجرى البول.. وهذه الطريقة لا تؤثر على الجهاز العصبي الذي يتحكم في الانتصاب أو الأوعية الدموية للعضو التناسلي.. وهكذا لا يتأثر النشاط الجنسي للرجل بعد العملية، لكن القذف يتم غالباً إلى داخل المثانة ولا يقذف السائل المنوي للخارج.

٢- استئصال البروستاتا عن طريق الفتحة فوق عظام العانة.. ولا يتأثر النشاط الجنسي عند الرجل بعد العملية، لكن قذف السائل المنوي يتم أيضاً إلى الداخل.

٣- استئصال البروستاتا عن طريق الفتحة بين كيس الصفن وفتحة الشرج (Perineum) وهذه الجراحة تجرى في بعض الحالات خاصة عند وجود ورم في البروستاتا، وتؤدي هذه الجراحة إلى إصابة الرجل بالضعف الجنسي في كثير من الحالات.

* ما المقصود بمرض «بيروني» أو تليف الأنسجة بالعضو الذكري ؟

يحدث هذا المرض غالباً بعد سن الأربعين ويؤدي حدوثه إلى إصابة المريض بالضعف الجنسي، وهو يشعر بأن هناك كتلة ليفية داخل أنسجة القضيب، كما يشعر بألم عند انتصاب العضو.. ولا يعرف الطب سبباً محدداً لهذا المرض.. وإذا تم تشخيص الحالة مبكراً فإن العلاج يكون سهلاً ميسوراً لكن إذا تقدمت الحالة فإن الجراحة تكون هي الملجأ الأخير مع زراعة قضبان داخل القضيب للمساعدة على الانتصاب وبهذا يمكن للمريض مزاولته حياته الجنسية.

* هل لإصابة كبار السن بمرض السكر تأثير على الحالة الجنسية؟

يتأثر الجهاز العصبي كما تتأثر الأوعية الدموية كمضاعفات للإصابة بمرض السكر.. وعندما يصل تأثير السكر إلى الجهاز العصبي اللاإرادي المسئول عن الانتصاب والقذف فإن خللاً يصيب النشاط الجنسي.. كما أن السكر يؤثر على الأوعية الدموية ويؤدي إلى تصلبها مما يقلل من مرور الدم بها وهذا بدوره يحول دون امتلاء الأنسجة الإسفنجية بالقضيب من الدم وبالتالي عدم انتصابه..

* هل الأدوية التي يتعاطاها مريض ضغط الدم المرتفع ومريض القلب من كبار السن، هل تؤثر على النشاط الجنسي؟

بالفعل وجد أن بعض الأدوية المستخدمة في علاج ضغط الدم أو تلك المستخدمة في أمراض هبوط القلب خاصة مدرات البول، وجد أنها تؤدي إلى مضاعفات تنعكس على النشاط الجنسي للرجل فتجعله قليل الرغبة لممارسة الجنس، كما تؤثر على مقدار إثارته وتؤدي أخيراً إلى إصابته بضعف جنسي..

* ما الجديد في علاج وتشخيص حالات الاضطراب الجنسي عند كبار السن؟

لاشك أن معظم حالات الضعف الجنسي وما يرافقها من أعراض ومضاعفات عند كبار السن ترجع إلى عوامل عضوية وعوامل فسيولوجية تتعلق بالزمن وما أحدثه من تغيرات على أنسجة الشخص وأعضائه..

لهذا كانت معظم الطرق المستخدمة في التشخيص والعلاج تستهدف فحص الحالة الجسمية والعضوية وبيان ما بها من أوجه القصور أو الخلل..

ويمكن تحديد بعض الطرق المستحدثة فى التشخيص والعلاج كالآتى :-

- ١- تستخدم النظائر المشعة لقياس مستوى الهرمونات بالدم.
- ٢- يستخدم جهاز الموجات فوق الصوتية لقياس مرور الدم فى شرايين الجهاز التناسلى، وبالتالى الوقوف على حالات الضعف الجنسى الناتج عن تصلب هذه الشرايين..
- ٣- تستخدم الموجات فوق الصوتية لتشخيص حالات التهاب البروستاتا المزمنة وتضخمها ومتابعة علاجها بعد ذلك.
- ٤- تستخدم جراحة الأوعية الدموية لعلاج حالات الضعف الجنسى الناتجة عن انسداد أو ضيق شرايين العضو التناسلى..

*** هل هناك نصائح يمكن أن يتبعها كبار السن للمحافظة على صحتهم الجنسية والتناسلية؟**

هناك مجموعة من النصائح التى تساعد كبار السن على المحافظة على نشاطهم الجنسى وقدرتهم على الإنجاب..
وهى تتلخص فى عدة نقاط:-

- ١- تجنب التدخين - ما أمكن - فإنه يؤثر على الحالة الجنسية ويقلل من القدرة على الإنجاب بإرتباطه المباشر بالإصابة بتصلب الشرايين وتأثيره على الجهاز التنفسى والدورة الدموية.
- ٢- ضرورة الاهتمام بنوعية الغذاء، لمرضى السكر والقلب وتصلب الشرايين

والسمنة، وكذلك مراعاة الحذر عند تناول أدوية لعلاج هذه الأمراض بحيث لاتعطى إلا تحت إشراف طبي.

٣- ضرورة الفحص الدوري للاطمئنان على البروستاتا وعلى الجهاز البولى والتناسلى وعدم إهمال أى خلل يظهر عليهما.

٤- ممارسة أى نوع من الرياضات الخفيفة كالمشى أو التنس أو السباحة.

٥- عدم استعمال أى أدوية أو هرمونات إلا تحت إشراف طبي.



الفصل الثالث

المرأة والشيخوخة

المرأة والشيخوخة

* تتعرض المرأة عند تقدم العمر إلى مجموعة من التغيرات، منها ما يشمل الجسم ومنها ما يلحق بالنفس والعقل.. وهذه التغيرات توضع تحت ما يعرف بسن اليأس.. فما السبب الذى يدفع المرأة إلى معاناة هذه التغيرات؟

عند تقدم العمر بالمرأة تحدث مجموعة من التغيرات الهرمونية بجسمها تنعكس على حياتها التناسلية والنفسية، وهذه التغيرات يكون لها مدلول اجتماعى فى إحساس المرأة بأنها أصبحت غير قادرة على العطاء مع توقف الحيض.. ومن أكثر ما يسبب هذه التغيرات عند المرأة انخفاض هرمون المبيض «الاستروجين» بعد أن تصل إلى الخمسين من عمرها.

* وهل هناك سن معين يمكن أن يقال عنده أن المرأة أصبحت الآن فى سن اليأس؟

تشير إحصائيات وبحوث عديدة إلى أن هذا السن يتفاوت من امرأة إلى أخرى.. لكن وجد عموماً أن هذا السن يتراوح بين ٥٠ - ٥١ من العمر وقد

يحدث في ٢٥ ٪ من السيدات مبكراً عند عمر ٤٥ سنة، بينما يحدث في ٥٠ ٪ منهن بين ٤٥ - ٥٠ سنة، بينما يحدث في النسبة الباقية ٢٥ ٪ بعد بلوغهن الخمسين من العمر..

* وهل يمكن أن تشعر المرأة بأعراض حادة تتأكد منها أنها دخلت سن اليأس؟

في بداية سن اليأس يحدث انخفاض حاد في هرمون «الأستروجين» وهرمون «الأنهيين» في نفس الوقت الذي يرتفع فيه مستوى هرمون «فولكل ستميلاتنج» المنبه للحويصلات.. وهذا الاضطراب الهرموني الحاد يجعل المرأة تشعر بارتفاع في درجة حرارة الرأس والوجه والأطراف ويعقب ذلك عرق غزير مع برودة في الأطراف.. وهذه الأعراض الحادة قد تمر مرور الكرام على المرأة فلا تعيرها أهمية أو تفسرها بأي سبب آخر..

* ما الاضطرابات النفسية والعقلية التي تحدث للمرأة عند بلوغها سن اليأس؟

يعتري المرأة عندما تبلغ سن اليأس نوع من القلق النفسى والعاطفى مع زيادة شديدة في حساسيتها تجاه الأمور العادية التي لم تكن تحفل بها من قبل.. وتصبح المرأة مفرطة في تأثرها بأى أحداث في المحيط العائلى وقد تميل إلى الانطوائية أو العزلة..

وقد يتميز عندها هذا السن برغبة في التحرر أو الانطلاق والرغبة الجامحة في الاهتمام بنفسها وزينتها والإلحاح في الرغبة على أنها ما زالت هي نفسها المرأة الجذابة الملفتة للنظر.. وقد تتغير كثير من أفكار المرأة في سن اليأس كما تميل إلى الثرثرة أو العصبية بدون أسباب محددة أو معقولة..

ولاشك أن هذا يلقي بمسئولية على المحيطين بالمرأة التي تعثر بها تغيرات عمر
الأس، فهم يجب أن يدركوا طبيعة هذه التغيرات ويعملوا على مساعدة المرأة على
مغالبة هذه المتغيرات فى نفسها وجسمها وتقدير مشاعرها وطبيعة المرحلة..

*** هل يمكن رصد تغيرات جسمية عامة تصيب المرأة عند كبر
سناها؟**

أهم ما يمكن رصده من تغيرات عامة تصيب جسم المرأة بعد تجاوزها
الخمسين من عمرها.. توزيع دهون الجسم.. فالمرأة تبدو بدينة أكثر وتميل هذه
الدهون إلى الترسيب فى الجزء الأسفل من الجسم وعلى أعلى الذراعين، كما
يحدث ضمور فى غدد الثديين وأنسجتها.. وهذا كله يرجع إلى الاضطراب
الهرمونى مع زيادة هرمون «الأندروجين» فى هذه المرحلة.

*** كيف يمكن شرح ما يعترى الجهاز التناسلى للمرأة من تغيرات
فى مرحلة الشيخوخة؟**

معظم هذه التغيرات يتعرض لها الرحم.. فيقل حجمه تدريجياً كما تقل
نسبة العضلات به ويحدث ضمور فى الغشاء المخاطى المبطن له.. وتأخذ الدورة
الدموية الخاصة بالرحم فى الانكماش فيبدو باهتاً قليل الدموية وهذا قد يؤدى إلى
إصابة الرحم بالتهاب فى الغشاء المبطن له لقلة الخلايا الدفاعية الموجودة فى الدم
والتي تتولى مهمة الدفاع ضد البكتريا..

ويلاحظ فى هذه المرحلة من عمر المرأة أن أى أمراض كانت كامنة فى
الرحم قد انكششت أيضاً وقلت أعراضها.. فالأورام الليفية تقل فى الحجم
وتضمحل ولا تسبب أى شكوى أو نزيف أو ألم.. وإذا كانت المرأة تشكو من تكيس
غددى فى عضلات الرحم تضمحل هى الأخرى وتختفى أعراضها، خاصة الآلام

الشديدة التي كانت تسببها للمرأة.. وهذه المظاهر كلها تعود لانتهااء عمل المبيضين وانخفاض هرمون «الأستروجين».

كما ينكمش المبيضين ويقل حجمهما ويتوقف إفرازهما لهرمون «الأستروجين» تدريجياً وهذا يؤدي بدوره إلى توقف عملية الحيض أو الدورة الشهرية..

*** هل يمكن أن تتعرض المرأة في سن اليأس للإصابة بأعراض الذبحة الصدرية؟**

نعم قد يحدث ذلك أحيانا ويرجع ذلك إلى انقباض في الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب مما يعرض المرأة إلى آلام الذبحة.. وانقباض شرايين القلب التاجية يعود إلى الاضطراب الهرموني الذي يجتاح جسم المرأة في هذه المرحلة.

*** وما مدى إمكانية إصابة المرأة بلين العظام في مرحلة سن اليأس؟**

هذا أيضا يمكن حدوثه ويرجع لقلة نسبة الكالسيوم المترسبة في العظام مما ينتج عنه إصابة المرأة بلين عظام شيخوخى أو ما يعرف بوهن العظام.. (Senile osteo Prosis) وعند عمل أشعة للعظام يظهر بوضوح ما بها من انخفاض في كثافة المادة الأساسية بالعظام.. وهذا كله يعرض عظام المرأة إلى سهولة الكسر عند أقل إصابة خاصة عظام أعلى الفخذ أو عنق عظام الفخذ.. ولاشك أن هذا يعد بمثابة انعكاس لانخفاض هرمون «الأستروجين» والذي تعاني منه المرأة في هذه المرحلة..

*** وماذا عن التغيرات الموضعية التي تصيب المجرى التناسلى والبولى عند المرأة فى سن الخمسين من عمرها؟..**

تصيب هذه التغيرات المهبل ومجرى البول والمثانة.. فالمهبل يصيبه بعض الضمور التدريجى كما تقل الدورة الدموية فى أنسجته وهذا يمكن أن يعرضه

لالتهابات مختلفة.. كما يمكن أن يعاني المهبل من ضيق يؤثر على المعاشرة الجنسية في هذه المرحلة فيجعلها مؤلمة أو غير ممكنة تماماً.. ويمكن أن تعاني المرأة كذلك من حكة في المهبل أو ارتخاء لجداره الداخلي.

أما المثانة فتصاب بانكماش وهذا يؤدي إلى قلة سعتها مما يزيد من رغبة المرأة المستمرة في التبول وعلى فترات قصيرة وهذا قد يؤدي إلى إصابة المثانة بالتهابات كما يمكن أن يحدث ضعف في العضلة المتحكمة في عملية التبول مما يجعل المرأة تشكو من خروج البول لاإراديا عند زيادة الضغط الداخلي عند الضحك أو العطاس أو الوقوف لفترة طويلة..

ويمكن أن تصاب المرأة بعد سن الخمسين من عمرها بضيق في مجرى البول الخارجى مما يؤدي إلى معاناة المرأة من صعوبة أو ألم عند التبول..

*** وكيف يمكن علاج بعض من هذه الأعراض التي تؤرق المرأة كثيراً في مرحلة سن اليأس؟**

تعود معظم هذه الأعراض لانخفاض هرمون المبيض «الأستروجين» وعند إعادة إعطائه للمرأة بجرعات معينة يحددها الطبيب تختفى معظم هذه الأعراض..

*** لماذا تصاب المرأة القروية كبيرة السن بهبوط الرحم والمهبل أكثر مما تصاب مثيلتها التي تعيش في المدينة؟..**

يحدث أن تصاب المرأة القروية أو تلك التي تعيش في الحضر أو البدو بهبوط في الرحم والمهبل أكثر مما يحدث للمرأة التي تعيش في المدينة وذلك لكثرة وتكرار الحمل عند الأولى أكثر من الثانية.. وعادة ما تنزوج المرأة القروية في سن مبكر مما يجعلها أكثر عرضة لتكرار الحمل.. وهبوط الرحم والمهبل يعود لارتخاء أربطة الرحم والعضلات الضابطة لقاع الحوض..

*** لماذا تتعرض المرأة عندما تبلغ الخمسين من عمرها للإصابة بقرحة عنق الرحم؟**

يمكن أن تصاب المرأة بقرحة عنق الرحم بعد تجاوزها سن اليأس نتيجة للالتهابات المتكررة، وذلك لنقص مناعة المهبل وعنق الرحم ونتيجة نقص كمية حامض اللاكتيك وانخفاض هرمون الأستروجين في الدم..

*** هل هناك تغيرات ظاهرية ترجع لنقص هرمون «الأستروجين» يمكن أن تصيب المرأة عندما تبلغ الخمسين من عمرها؟**

نعم.. تظهر تغيرات على المرأة عند كبرها مثل زيادة الشعر في الذقن والوجه أو الذراعين، وكذلك تغيرات في الصوت تجعله أكثر خشونة وحدة.. كما أن الرغبة الجنسية قد تزداد وقد تنعدم نهائياً..

*** لكن هل أثرت معيشة المرأة العصرية في انخفاض الأعراض التي تلقاها عندما تبلغ سن اليأس؟..**

لاشك أن اتجاه المرأة للتعليم والعمل قد ساعدها كثيراً على التغلب على كثير من الأعراض النفسية والعقلية التي يمكن أن تتعرض لها عندما تبلغ سن اليأس.. وهذه الحياة تمنح المرأة نوعاً من التعويض عن أى إحساس داخلي بأنها لم تعد المرأة التي كانت قبل أن تنتقل إلى طور انقطاع الحيض، فالنشاط الذى تتسم به حياة المرأة العصرية يشعرها بأنها قادرة على العطاء والإنتاج وهذا له دوره فى التأثير على حياتها النفسية والعقلية خلال هذه المرحلة الحرجة من عمرها..



الفصل الرابع

الشيخوخة
والحياة
النفسية والعقلية

الشيخوخة والحياة النفسية والعقلية

* ما الصفات العامة للحالة النفسية والعصبية عند كبار السن؟

يصاب الجهاز العصبي عند كبار السن بضعف النشاط وبطء الاستجابات العصبية، كما تزداد فترات النوم وقصرها خلال النهار خاصة.. ويعانى كبار السن من ضعف الذاكرة وسرعة النسيان مع بطء التفكير وانخفاض مستوى الذكاء وعدم القدرة على التكيف السريع مع الأفكار أو المواقف الجديدة.. لكن هذا كله لا يمنع قدرة الشيخوخ على الحكم الصحيح على الأشياء نتيجة الخبرة والحكمة التي اكتسبوها من سنوات عمرهم العديدة.

* هل هناك إحصائية تبين مدى انتشار الأمراض النفسية بين كبار السن؟

نعم، فقد وجد أن نسبة انتشار المرض النفسى والعقلى بين من يتجاوزون الخامسة والستين ٢١٪ وهذه النسبة تزداد مع تقدم العمر.. كما تشير الإحصائيات إلى أن أكبر نسبة من الأمراض العقلية منتشرة بين الشيخوخ، لكنها لحسن الحظ من الأمراض القابلة للشفاء..

*** ليس من السهل تشخيص الأمراض النفسية عند كبار السن حيث تتداخل الأعراض والمسببات الجسمية مع المسببات والأعراض النفسية.. ما معنى هذا؟**

يحتاج تشخيص الأمراض النفسية والعقلية عند كبار السن إلى دقة وعناية كبيرة حيث إن المرض النفسى قد يكون له أعراض جسمانية مثل فقد الوزن والإمساك وتغير ضربات القلب أو الرعشة واضطرابات النوم والتفكير.. كما أن المرض الجسمانى قد يؤدي لظهور أعراض عقلية مثل أمراض المسالك البولية أو نقص الأوكسجين الواصل إلى المخ أو عدم كفاءة القلب أو تعود الأعراض العقلية إلى نقص غذائى أو غير ذلك من الأسباب..

*** إذن كيف يمكن الوصول إلى التشخيص السليم للمرض النفسى عند كبار السن؟**

حتى يمكن الوصول إلى حدود اليقين فى التشخيص الصحيح للمرض النفسى أو العقلى يجب أن يلتفت الطبيب إلى كل لحظة أو إشارة يأتى بها المريض.. فيجب ملاحظة حركة المريض ومشيته وطريقة كلامه وحركاته التعبيرية.. كما يجب بحث التاريخ المرضى للمريض وما يصاحب شكوى المريض من أعراض جسمية ونفسية..

كما يجب الاهتمام بأى عقاقير يكون المريض مداوماً على تناولها سواء لعلاج حالته المرضية أو أى حالة مرضية أخرى.. فمثلا المريض الذى يتعاطى مركبات الرزيربين لعلاج ضغط الدم المرتفع يمكن أن يتعرض للاكتئاب النفسى، وهكذا مع مجموعة أخرى من الأدوية مثل «اليدوميثاسين» أو نقط

العين المحتوية على الأثروبين.. هذه عينة من العقاقير يمكن أن تصيب متعاطيها من كبار السن بأمراض نفسية مثل الهذيان والاكتئاب..

* ما المقصود بعته (خرف) الشيخوخة Dementia..؟ وما أهم أعراض هذا المرض؟

يقصد بعته الشيخوخة فقد القدرات الذهنية من ذاكرة وحكم على الأمور والتفكير المجرد بالإضافة إلى اضطراب الوظائف العليا لقشرة المخ، وهذا يؤدي إلى تغير الشخصية والسلوك مما ينعكس بدوره على الأداء الوظيفي والاجتماعي للمسن..

وخلل الذاكرة أكثر أعراض عته الشيخوخة بروزا وهو قد يتضمن كلا النوعين من الذاكرة.. ذاكرة الأحداث البعيدة والقريبة.. وقد يبلغ النسيان مرحلة شديدة بحيث ينسى المسن أسماء أهله المحيطين به أو ينسى اسمه.

ومن أعراض العته الذى يصيب المسن اهماله للملابسه ونظافته وعدم قدرته على الحكم على الأمور، كما أنه يبدو كما لو كان لا يحترم القيم الاجتماعية.. وقد تتأثر اللغة بحيث لا يستطيع المسن تحديد ما يريد أو أن تكون لغته غامضة غير مفهومة، وفي الحالات الشديدة من العته يكون المريض أبكم أو يصاب بالسكته أو لا يعرف أسماء الأشياء..

ولاشك أن هذه الأعراض تؤثر على الشخصية فتجعل المريض انزالياً منسحباً من المجتمع وقد تتخذ شخصيته عدة مظاهر فقد يكون اندفاعياً أو استعراضياً أو مصاباً بداء العظمة أو الاضطهاد..

*** ما أهم الأسباب التي تؤدي إلى إصابة كبار السن بالعتة أو اخرف ؟**

يمكن تلخيص هذه الأسباب فى النقاط الآتية :-

١- عند ضمور أجزاء من المخ مثل الإصابة بمرض الزهيمر (ضمور فى الفص

الأمامى) ومرض بيك (Pick's disease) وهو مجموعة من الأعراض تنتج من التهابات عضلة القلب وهبوطها.. وفى مثل هذه الحالات يسمى العته بأنه أولى تنكسى..

٢- إصابة الجهاز العصبى بالتهابات أو عدوى مثل الإصابة بمرض الزهري أو الالتهاب السحائى والالتهاب الفيروسى للمخ والإصابة بمرض الإيدز.

٣- عند إصابة الدماغ نفسه مثل حدوث تجمع دموى تحت الأم الجافية وهى أحد الأغشية التى تغطى سطح المخ تحت عظام الجمجمة..

٤- بعض الاضطرابات فى العمليات الحيوية بالجسم مثل نقص إفراز الغدة الدرقية أو نقص حمض الفوليك أو عند الإصابة بمرض الأنيميا الخبيثة.

٥- إصابة الدماغ بالاستسقاء (تجمع دموى بتجويف الدماغ) أو الإصابة بمرض «باركينسون» أو الإصابة بمرض «كوريا هنتجتون» العصبى..

*** إذن فأسباب الإصابة بعتة الشيخوخة هى فى مجموعها أسباب عضوية. هل هذا يمكن أن يساعد فى سرعة العلاج والشفاء منه؟**

بالطبع إن معرفة السبب العضوى يجعل من السهل التوصل إلى علاج سريع، لكن ذلك يعتمد على نوع السبب وهل هو قابل للعلاج أم لا.. فمثلا نقص إفراز الغدة الدرقية أو نقص حمض الفوليك أو الإصابة بالالتهابات والعدوى أو استسقاء الدماغ.. هذه كلها أسباب يمكن علاجها.. لكن الإصابة بمرض الزهيمر أو الإيدز لاتزال حتى اليوم فى مرحلة البحث لإيجاد علاج لها..

* ما الذى نعيه بهذيان Delirium الشيخوخة؟ وما أهم أعراضه؟

هو حالة من اضطراب الوعي تجعل المريض غير قادر على مواصلة الانتباه لكل ما يجرى حوله بنفس الاهتمام أو التأثير.. كما يصاحب ذلك نوع من اضطراب الإدراك مما يجعل المريض يخطئ فى فهم مدلولات ما يجرى حوله ويحول ذلك إلى هلاوس قد يتخذ سلوكه انعكاساً لها مما يفقده فى النهاية المحافظة على تناسق تفكيره أو تألفه فيبدو كلامه مفككا مهزوزاً وسلوكه غير هادف أو منظم..

إضافة إلى هذه المظاهر فقد يكون نوم المريض أرقاً مستمراً مصحوباً بمجموعة من الكوابيس والفزعات الليلية مع خوف وقلق أو اكتئاب وسرعة تأثر أو قد يميل المريض إلى موجات من المرح أو الغضب أو حتى البكاء..

ويعانى مريض الهذيان كبير السن من أعراض مرضية مثل الرعاش Tremors أو اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى مثل زيادة ضربات القلب أو زيادة العرق وارتفاع ضغط الدم واحمرار الوجه واتساع حدقة العين..

* ما أهم الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بهذيان الشيخوخة؟

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدى إلى الإصابة بهذيان الشيخوخة.. وهذه الأسباب فى مجموعها أسباب عضوية.. ويمكن تحديدها بالآتى:-

١- الإصابة ببعض الأمراض الجهازية مثل الإصابة بهبوط القلب الاحتقانى أو الإصابة بفقر الدم أو العدوى إذا صاحبها جفاف وحمى أو نقص إفراز الغدة الدرقية وتسمم الدم بالبولينا..

٢- اضطراب بعض العمليات الحيوية بالجسم مثل اختلال الاتزان بين الحامض والقلوى وزيادة كالسيوم الدم أو نقصه.

٣- الإصابة ببعض الأمراض العصبية مثل التهاب الدماغ وإصابته، خاصة التي تؤدي إلى تجمع دموي تحت الأم الجافية.

٤- تناول بعض العقاقير لفترة طويلة مثل تناول مدرات البول والملينات - وهي تحدث جفافاً يؤثر على المجموع العصبي - كذلك تناول المنومات والمهدئات ومضادات ضغط الدم المرتفع خاصة عقار «الريزبين».

٥- احتباس البول والبراز لفترة طويلة نسبياً يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالهذيان..

* ما العلاج المناسب عند الإصابة بهذيان الشيخوخة؟

كما قلنا عند الحديث عن علاج عته الشيخوخة، يجب بداية البحث عن السبب الحقيقي المؤدى إلى الإصابة بالمرض ومن ثم علاج هذا السبب.. وقد ينصح المريض بتناول المهدئات الكبرى مثل «الترتيازول» وذلك للسيطرة على عدم الاستقرار والخوف والأعراض العقلية الأخرى مع المحافظة على سوائل الجسم عند معدلاتها الطبيعية..

* اكتئاب الشيخوخة يمكن أن يصيب شخصيات عاشت حياتها على الانضباط والتوافق والانسجام العاطفى والاجتماعى.. ما معنى هذا؟

الحقيقة أن اكتئاب الشيخوخة من العوامل التي تدفع الكثيرين من كبار السن إلى الانتحار.. ومما يساهم فى اتخاذهم هذا السلوك الدرامى لإنهاء حياتهم شعورهم بالعزلة والفقْد أو توقع المرض والموت أو التعرض للفقْر أو الإحالة إلى المعاش بعد حياة حافلة أو فقد أحد الأبناء..

واكتئاب الشيخوخة لا يتخذ عادة مظهراً نفسياً بل يظهر فى صورة ألم جسمانى مزمن أو صعوبة فى الفهم أو فقدان الرغبة فى الاهتمام بالنفس من لبس ونظافة ، ومن أكثر الأشخاص تعرضاً لاكتئاب الشيخوخة هؤلاء الذين عاشوا حياة هادئة منضبطة ومنسجمة فى جميع نواحيها ثم واجهتهم صدمة شديدة فيجدون أنفسهم ضحايا للاكتئاب..

* وهل من علاج لاكتئاب الشيخوخة؟

لابد أن يمضى علاج اكتئاب كبار السن فى عدة اتجاهات.. إحداها علاج دوائى يتمثل فى مضادات الاكتئاب أو العلاج بالصدمات الكهربائية عند اشتداد الحالة وتوفر ظروف دافعة للانتحار.. وثانيها علاج نفسى يتم فيه تقوية الذات وبعث الثقة بالنفس والبحث عن أسباب نفسية دفيئة هى التى ساعدت على ظهور الحالة ثم علاج هذه الأسباب.. أخيراً لابد من تغيير الظروف الاجتماعية المحيطة بالمريض وتحسين هذه الظروف مثل إيجاد حل لمشكلة العزلة التى يمكن أن تكون سبباً لحالة الاكتئاب..

* ما المقصوب بالبارانويا المتأخرة Late Paraphrenia؟

تعنى كلمة بارانويا أن المريض يرى خيالات يحسبها حقيقة وقد يصاحبها هلاوس أو لا يصاحبها.. ويتصور المريض أن الآخرين يضطهدونه أو يدبرون المكائد ضده.. لكن رغم ذلك فإن ملامح الشخصية لا يعترىها تفكك أو تغيير..

والبارانويا المتأخرة من أكثر أنواع البارانويا شيوعاً فى مرحلة الشيخوخة، وهى تحدث أكثر لكبار السن والمصابين بعاهاات سمعية وبصرية.. وهؤلاء عادة يخطئون فهم المثيرات والأحداث أو يتخيلون أشياء لا وجود لها، فقد يسمعون

أصواتاً تسبهم أو يرون أشخاصاً ينظرون إليهم نظرة عدائية، وهذه الخيالات تزداد ليلاً مما ينتج عنه الأرق واضطرابات النوم..

* هل يكثر توهم الإصابة بالمرض بين كبار السن؟

نعم ويساعد على ذلك القصور الجسماني والوظيفي لآلية الجسم والذي يحدث عادة عند تقدم العمر.. وتوهم المريض قد يكون مبرراً لحاجة المسن إلى طلب المزيد من الاهتمام من المحيطين به أو قد يكون الشعور بالمرض مبرراً للفشل والإحباط..

* القلق والوسواس القهري من الأمراض التي تصيب صغار السن.. هل تصيب كبار السن بنفس القدر؟

القلق والوسواس القهري يصيبان كبار السن بدرجة تزيد عن مثيلتها عند صغار السن.. ويعود ذلك إلى طبيعة مرحلة الشيخوخة وما يعترها من إحساس الشخص بفقد الأمان والعزلة والانطوائية أو الخوف المتزايد من المرض والموت..

ومرض الوسواس القهري يصيب كبار السن ممن يتميزون بالضمير الزائد والانضباط الشديد والترتيب والانتباه لكل التفاصيل الصغيرة وهم في نفس الوقت يتركون الشك يتغلغل داخلهم فنراهم يميلون إلى تكرار الفعل عدة مرات مثل غسل اليدين عشرات المرات في اليوم خوفاً من التلوث أو العدوى..

* علاج الأمراض النفسية والعقلية في مرحلة الشيخوخة لا يقوم على الدواء وحده، بل إن هناك عدة اتجاهات يجب أن يقوم عليها هذا العلاج.. ما معنى ذلك؟

علاج أمراض الشيخوخة النفسية بالعقاقير أحد الأسس التي يقوم عليها العلاج.. وهناك عدة ملاحظات يجب توافرها في هذا الدواء.. فيجب أن يقدم

للمريض بجرعات صغيرة تزداد بالتدريج، كما يجب توقفه عند تمام الشفاء بالتدريج أيضاً ويجب أن لا يكون لهذه الأدوية آثار جانبية على القلب أو الرئتين والكلى..

فى نفس الوقت يجب أن يصاحب العلاج الدوائى بحث للظروف الاجتماعية التى يعيش فيها المريض ومدى انعكاسها على حالته النفسية والجسمية ثم مساعدته على التغلب على أى ظروف غير مواتية أو ضغوط لا يمكنه تحملها..

ومما يساعد المريض على استعادة قواه النفسية اندماج المريض فى عمل محبب له واقتناعه بمدى أهميته وقيمته للمجتمع فى الوقت الذى يجب عليه ممارسة أى رياضة بدنية للمحافظة على حيوية جسمه ومخه - خاصة - وذلك يحول دون تدهور قواه النفسية والعقلية..



الفصل الخامس

الشيخوخة ونصائح حول:

*التغذية..

*جراحة التجميل..

*الرياضة..



الشيخوخة

ونصائح حول التخذية

* يتناسب غذاء المسنين مع عدة تغيرات تعترض الجهاز الهضمي .. ما معنى هذا؟..

مع تقدم العمر تحدث تغيرات عديدة لاستهداف أعضاء الهضم فقط لكن تؤثر على الوظائف الحيوية للهضم والامتصاص، وهذا بدوره ينعكس على غذاء المسنين بحيث إننا في النهاية نجد أن ما يناسبهم من أطعمة لا يناسب الشباب من صغار السن..

وتشمل تغيرات جهاز الهضم ووظائفه انخفاض الإحساس بالشحم والتذوق مما يضعف الشهية للطعام، كما تنقص الإنزيمات والعصائر الهاضمة مثل إنزيمات اللعاب والإنزيمات المعدية الحمضية، وهذا يؤثر في امتصاص الأملاح خاصة الحديد والكالسيوم مما يعرض المسن للإصابة بفقر الدم ولين العظام..

ونقص الخمائر الهاضمة في المعدة والأمعاء يؤدي إلى نقص في هضم وامتصاص بعض العناصر الهامة للجسم مثل المواد البروتينية.. ويؤدي نقص إفراز العصارة المرارية إلى عسر هضم نتيجة نقص هضم المواد الدهنية والفيتامينات..

ومع تقدم العمر أيضا تقل حركة الأمعاء مما يجعل من السهل إصابة كبار السن بالانتفاخ والإمساك.. كما يقل إفراز البنكرياس من هرمون الأنسولين مما يعرض كبار السن للإصابة بمرض البول السكري.. ويميل الشخص عند تقدم العمر إلى امتلاء الجسم (السمنة) نتيجة قلة النشاط ونقص معدل تمثيل الغذاء.

*** إذن كيف يمكن تعديل قائمة الطعام لكبار السن حتى تتناسب مع هذه التغيرات؟..**

عندما يتقدم العمر يقل نشاط الفرد وهذا بالتالي يقلل من احتياجاته اليومية من السرعات الحرارية.. فالرجل يحتاج إلى أقل من ٢٠٠٠ سعر في اليوم الواحد عندما يصل إلى الخمسين من عمره (بينما في شبابه يحتاج ٣٠٠٠ سعر) وتحتاج المرأة عند نفس العمر إلى أقل من ١٥٠٠ سعر في اليوم الواحد.. وحتى يتحقق هذا يجب تعديل قائمة طعام كبار السن لتكون كالآتي:-

١- البروتينات.. يشيع نقص البروتينات بين المسنين وهو أحد العوامل التي تؤدي إلى تورم الجسم وفقر الدم وانخفاض المقاومة للأمراض المعدية وقد يرجع نقص البروتينات إلى ارتفاع ثمن اللحوم والأسماك واحتياجها للطهو وصعوبة مضغها بدون أسنان، أما بالنسبة للأغذية النباتية التي تحتوي على البروتينات فإنها تسبب الانتفاخ عند المسنين. ويحتاج الشخص العادي إلى ٧٠ جراما من البروتينات يوميا فإذا لم يمكن تقديمها مع الوجبات المنتظمة فإنه يلزم تعويضها عن طريق تناول بودرة اللبن منزوع الدسم أو أحد المستحضرات البروتينية الأخرى. وفي الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المضغ يمكن تقديم اللحم المفروم والبيض نصف المسلوق ومنتجات الألبان مثل الزبادى والشرش مخيض اللبن والكاسترد والبودنج..

٢- **الدهون**.. تصبح الدهون أصعب هضماً مع تقدم العمر ويميل مستوى الكوليسترول في الدم إلى الارتفاع في المسنين، ويمكن تقديم جزء من الدهون في صورة دهون غير مشبعة مثل الزيوت النباتية (فيما عدا زيت جوز الهند وزيت النخيل) حيث إنها تؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول في الدم وينصح بتناول من أربعين إلى خمسين جراماً من الدهون يومياً..

٣- **الكربوهيدرات**.. يميل المسنون إلى تناول كميات وافرة من الكربوهيدرات وكميات ضئيلة من البروتينات حيث إن الكربوهيدرات في صورة بسكويتات وحلويات وكيك تمثل الجزء الأكبر من وجباتهم، ومثل هذه الوجبات تؤدي إلى نقص البروتين وفقر الدم والإمساك نتيجة قلة نفايات الطعام، ويؤدي فقر الدم والإمساك إلى فقدان الشهية مما يزيد من سوء التغذية.

٤- **الفيتامينات**.. يشيع نقص الفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين «ب» المركب عند تناول وجبات غير متوازنة.. وينصح بإعطاء أقراص متعددة الفيتامينات لتعويض هذا النقص..

٥- **السوائل**.. يجب تناول كميات وافرة من السوائل بما يتناسب مع نوعية الوجبات وحالة الطقس بحيث يتبول الشخص حوالى لتر ونصف لتر من البول يومياً.. وقد يتكاسل بعض المسنين عن تناول السوائل ليتجنبوا كثرة التبول وبخاصة في حالة إصابتهم بمرض البول السكرى والتهاب الكلى المزمن وتضخم البروستاتا، ويجب في هذه الحالة حثهم على تناول كميات كافية من السوائل أثناء النهار، مع تجنب الشرب أثناء الليل حتى لا يضطرب نومهم بسبب التبول المتكرر ليلاً.. ويجب ألا يشربوا ماء قبل الوجبات أو أثناءها أو بعدها مباشرة لأن ذلك قد يؤدي إلى شعورهم بامتلاء المعدة مما يحد من تناولهم لكميات معقولة من الطعام..

* هناك بعض أمراض سوء التغذية التي تصيب كبار السن نتيجة خلل امتصاص الأملاح والمعادن الهامة للجسم.. ما هذه الأمراض؟..

هناك عدة أمراض ترتبط بنقص بعض المعادن والأملاح أو خلل تمثيلها داخل الجسم عند كبار السن.. ومن هذه الأمراض:-

١- تشيع مسامية العظام مع تقدم العمر ويعود ذلك إلى قلة تناول أو امتصاص الكالسيوم مع نقص هرمونات الجنس والذي يؤدي إلى فقدان البروتينات، وكثيرا ما ينصح بإعطاء خليط من الأستروجينات والأندروجينات لعلاج هذه الحالة عند المسنين.. وكذلك يشيع لين العظام بين المسنين وبخاصة بين النساء اللاتي يلازمن المنازل ويتناولن أقل من ٧٠ وحدة دولية من فيتامين «د» يوميا. وقد يؤدي تجنب تناول اللبن إلى قلة تعاطي الكالسيوم وفيتامين «د» مما يسبب مسامية العظام ولينها، ويكفى تناول نصف لتر من اللبن أو منتجاته بالإضافة إلى بيضتين أو ثلاث بيضات يوميا لإمداد الشخص بما يكفيه من الكالسيوم والبروتينات.

٢- ويكثر إصابة المسنين بفقر الدم ومن أسبابه تعاطي مركبات السالسيلاز لفترة طويلة وذلك لعلاج التهاب المفاصل المزمن مما يؤدي إلى فقدان الدم عن طريق القناة الهضمية.. كما يساعد على إصابة المسنين بفقر الدم (الأنيميا) نقص الحديد وقلة إفراز الغدة الدرقية وانخفاض نشاط نخاع العظام.

٣- ويؤدي نقص البوتاسيوم إلى ضعف العضلات والإصابة بالخمول والإمساك الذي يؤدي إلى فقدان الشهية وما يترتب عليه من قلة تناول الطعام.

* ما النصائح الغذائية التي يمكن أن يتبعها كبار السن للمحافظة على صحتهم؟..

يمكن تحديد جملة نصائح تتعلق بغذاء المسنين يمكن عند اتباعها المحافظة على الصحة وتأخير الأعراض الناجمة عن كبر السن.. ومن هذه النصائح:-

١- تناول الخضراوات بكثرة سواء كانت طازجة أو مطهية.. فهذه الخضراوات تحتوى على قدر كبير من الألياف التي تساعد على تنشيط حركة الأمعاء وتسهيل عملية الإخراج وتجنب الإمساك..

٢- يجب الإقلال من ملح الطعام فى الأغذية والابتعاد عن الأغذية المملحة أو الحريفة مثل الفسيخ والرئجة والجبن القديم حيث إن كثرة تناول الملح يساعد على اختزان كمية من الماء بالجسم ورفع ضغط الدم.

٣- يفضل تجنب تناول الأطعمة شديدة البرودة أو السخونة حيث إنها قد تؤثر على الغشاء المخاطى للبلعوم والمعدة، كما يجب تجنب الإفراط فى تناول الشاي والقهوة لما لهما من تأثير منبه على القلب فيزيدان من ضرباته.

٤- يجب تحضير الطعام للمسِن بالطرق البسيطة مع طهيه جيداً لتسهيل مضغه وهضمه، وأنسب طرق الطهى (المسلوق) سواء كان ذلك بالنسبة للحوم أو الدواجن أو الطهى غير المسبك مع إضافة القليل من السمن أو الزيت..

٥- يفضل أن تكون وجبات المسن صغيرة ومتعددة من ٤-٥ مرات فى اليوم، وأن تكون الوجبة الرئيسية هى الغداء، وأن تكون وجبة العشاء خفيفة وقبل النوم بوقت كاف حيث إن ذلك يمنع اضطراب النوم بسبب الانتفاخ بالغازات أو ضغط المعدة على الصدر والقلب..

* هل من الممكن ذكر مثال لتغذية المسنين؟ ..

نعم.. ويمكن القياس على هذا المثال لتجهيز وجبات كبار السن ويتكون هذا المثال من ٦ وجبات موزعة على اليوم كالآتي:-

* عند الاستيقاظ:- كوب من الماء الدافئ

+ شاي أو قهوة

* الإفطار:- بيضتان نصف مسلوقتين (بريشت)

+ خبز أو توست بالزبد والمربى

* الساعة ١١ صباحاً:- كوب من عصير الفواكه

* الغداء:- لحم أو سمك

بطاطس مشوية

فاصوليا مطهية

خبز أو توست

* العشاء:- دجاج مشوى

كوسة مطهية

خبز أو توست

نصف كوب من الكاسترد

الشيخوخة

ونصائح حول الرياضة

* ترتبط ممارسة الرياضة عند كبار السن بنمو العضلات ومراحل هذا النمو خلال فترات العمر المختلفة.. كيف يمكن تفسير ذلك؟..

يعتمد نمو العضلات على عوامل كثيرة منها الحالة الصحية للجسم وحالة الأوعية الدموية والتدريب البدني وعامل العمر.. وقد وجد أن حجم العضلة يزداد تدريجياً مع التقدم في العمر حتى يصل إلى مداه عند سن الثلاثين ثم يأخذ في الضمور تدريجياً مع تقدم السن بسبب قلة الدم الواصل إليها وجنوح الشخص إلى فترات متزايدة من الراحة وعدم النشاط.. وهكذا نجد انكماشاً وضموراً في أنسجة العضلات يحدث بصورة تدريجية ما بين الثلاثين والسبعين من العمر.

* (الشيخوخة عملية مستمرة في حياة الإنسان.. وما يزرعه الفرد في صغره وشبابه يحصده في شيخوخته).. ما مدى انعكاس هذه العبارة على الحركة البدنية والعضلية للشخص؟..

تصاب عضلات الجسم بضمور تدريجي بعد سن الثلاثين من العمر، وهكذا مع كل سنة تضاف إلى العمر، بعد ذلك يحدث خلل

واضح فى ميكانيكية الحركة وتناسقها عند الشخص .. ويعتبر إهمال ممارسة أى نوع من الرياضة فى الصغر وفى سن الشباب بالإضافة إلى التعود على عادات خطأ فى الجلوس أو السير .. كل ذلك يزيد من معدل الخلل فى النظام الحركى للشخص فى شيخوخته ..

وقد وجد أن ٨٠ ٪ من الشيوخ - عند الخمسين - بعد الكشف عليهم بالأشعة السينية يعانون من بروزات فى عظام فقرات العمود الفقرى أو انزلاق غضروفى بين هذه الفقرات ..

*** ما أهمية ممارسة أى نوع من الرياضة عند كبر السن؟ ..**

تتميز مرحلة الشيخوخة عموماً بقلّة النشاط أو الراحة لفترات طويلة، وهذا ما لا يتناسب مع طبيعة الجسم وأنسجته، ويحدث نتيجة لذلك نوع من الصّدأ يجتاح أنسجة الجسم كلها ويعرضها للإصابة بالاضطرابات الوظيفية والأمراض المختلفة.

وتتعرض أنسجة الجسم وأعضائه إلى حالة من الضمور نتيجة قلة الحركة عند المسن، فقد وجد أن العضلات تضمّر إلى ٦٠ ٪ من حجمها عند بلوغ المسن الستين من عمره إذا ما قورنت بحجمها عند الثلاثين من العمر .. كما يضمّر حجم الكبد إلى ٥٠ ٪ وكذلك تعاني الكلى من الشىء نفسه بل والمخ نفسه ..

إذن فالراحة عند كبر السن مرض .. هذا لاشك فيه .. وبعد المرات العظيمة عند الشيوخ هو الوسيلة الوحيدة التى بإمكانها أن توقف ضمور الأنسجة بل وبإمكانها تأخير عملية الشيخوخة بالجسم من خلال تحسين أداء الدورة الدموية وتنشيط استفادة خلايا الجسم من الأوكسجين والعناصر الغذائية المختلفة.

* هل يمكن ذكر بعض الأمثلة من التمارين أو التدريبات الرياضية التي يستطيع كبار السن ممارستها للمحافظة على حيوية الجسم ونشاطه؟..

بداية يجب أن تتناسب هذه التمارين مع الحالة الصحية للمسن ومع القدرات العضلية، كما يجب أن تتم بصورة تدريجية ومع ظهور أول بادرة للإحساس بالتعب يجب التوقف فوراً عن الاستمرار ليكون ذلك في وقت آخر، ويمكن زيادة زمن التدريب باستمرار كلما زادت قدرة وأداء المسن على فعل ذلك.. ومن التمارين التي يمكن لكبار السن ممارستها:-

١- تمرين بسيط لصحة الصدر والحيلولة دون تصلب عضلات الصدر وعظامه والأربطة التي تشد هذه العظام.. وكثير من كبار السن يتعرضون لتصلب عضلات الصدر مع تقدم العمر مما يؤثر على عملية التنفس وعلى حالة الرئتين، بل وعلى الحالة الصحية العامة للجسم.. فالصدر المتصلب يؤثر على حركة الحجاب الحاجز فيجعله ثابتاً لا يتحرك مما يؤدي إلى كسل المعدة والأمعاء والإصابة بسوء الهضم.

وفي هذا التمرين تستخدم منشفة (فوطه حمام) يلفها المسن حول صدره ويمسك بطرفيها، وحينما يخرج نفساً عميقاً يشد طرفي المنشفة حول الصدر كي يساعد ضغط الضلوع وحركتها، وحين يأخذ نفساً عميقاً يرخي المنشفة بتخفيف الشد على طرفيها وهكذا تتحرك عضلات الصدر ذهاباً وإياباً وشد مقاومة بسيطة، ويمكن تكرار ذلك بتحريك المنشفة إلى أعلى ما يمكن على الصدر ثم أسفل ما يمكن حتى تتحرك كل عضلات الصدر وعضلة الحجاب الحاجز أيضاً.

٢- ومن أكثر ما يشكو منه كبار السن تلك الآلام التي تصيبهم فى مفاصلهم خاصة مفاصل الركبتين وهو ما ينتج عن الإصابة بروماتيزم مفصلى .. ومن التمارين التي تعيد لمفاصل الركبتين شبابها التمرين الآتيين :-

- ضع على الأرض وسادة طرية أو بساطاً سميكاً ناعماً ثم تمرن على القيام والقعود - أى على الركوع على ركبتيك والنهوض على قدميك - ومن يمارسون عبادة الصلاة وما تقتضى من ركوع وسجود عدة مرات فى اليوم هم فى غنى عن هذا التمرين ..

- وثمة تمرين آخر لصحة مفاصل الركبة .. استلق على ظهرك قبل النوم وارفع ركبتيك إلى ما تستطيع من صدرك، واستعن على ذلك بقوة ذراعيك ثم ابسط ساقيك دون أن تلمسا الفراش، ويكرر هذا التمرين عدة مرات صباحاً ومساءً قبل النوم وعند النهوض من الفراش ..

٣- وهناك تمرين للمحافظة على فقرات العنق وبروزه، وهذا التمرين يفيد البدناء من كبار السن بصورة أفضل حيث يبدون كما لو كانوا بلا أعناق على الإطلاق .. والتمرين يبدأ برفع الكتفين إلى أعلى ثم الهبوط بالكتفين بكل سرعة وقوة إلى أسفل لا إلى الخلف ثم الاحتفاظ بالكتفين منخفضين جداً مع إبراز الصدر إلى الأمام .. ويمكن تكرار هذا التمرين بقدر المستطاع .

الشيخوخة

ونصائح حول جراحة التجميل

* تتوقف ظهور التجاعيد عند كبار السن على عدة عوامل وأسباب.. ما هذه الأسباب؟..

الحقيقة أن الأسباب التي تؤدي إلى ظهور التجاعيد على الوجه يمكن أن تسارع بظهورها في سن مبكر فإذا تقدم الإنسان في العمر غطت ملامح وجهه تماماً ليصبح وكأنه صفحة خط عليها الزمان خطوطاً غائرة وبصمات بارزة.. ومن الأسباب التي تعجل بظهور التجاعيد:-

١- سوء التغذية.. فعندما لا يداوم الشخص ولفترات طويلة على تناول أغذية متوازنة متكاملة فإنه سوف يعاني من نقص عناصر أساسية تنعكس على بشرته وصحته.. ومن الأغذية التي تحافظ على حيوية الجلد ونشاطه الخضراوات الطازجة والفواكه، كما أنه من الخطأ الإكثار من تناول المنبهات مثل القهوة والشاي وغيرها.

٢- نقص الوزن المفاجئ وبكمية كبيرة، وقد يكون ذلك نتيجة لممارسة رجين قاس أو لإصابة الشخص بأمراض أدت إلى فقد الوزن بدرجة كبيرة.

٣- العوامل النفسية الضاغطة مثل الأرق والقلق والتوتر.. والاضطراب فى النوم يعجل بشيخوخة الجسم ويهدد قواه ويؤثر على الجلد وحيويته..

٤- كثرة التعرض لأشعة الشمس خاصة فى فصل الصيف.

٥- تناول المخدرات والخمور التى تترك بصماتها على حيوية الأوعية الدموية وعلى صحة الإنسان عامة مما ينعكس على الجلد ويعجل بظهور التجاعيد.

*** تجاعيد الوجه والزمن .. كيف يمكن تحديد تسلسل ظهور التجاعيد على الوجه تبعاً لمراحل العمر المختلفة؟ ..**

تبدأ ظهور التجاعيد بالوجه ابتداءً من سن ٢٥ سنة حيث تظهر بعض التجاعيد البسيطة خاصة حول منطقة الجفون السفلى للعين مع تغير لون هذه المنطقة من الجلد إلى اللون الأسمر أو الداكن ..

وفى سن الخامسة والثلاثين يبدأ جلد الرأس والجذور والجفون فى التخاذل ومن هنا تبدأ ثنيات جلدية حول الفم والجفون والذقن، وفى سن الأربعين تظهر ثنيات الجذور مع انتفاخ الجفون.. وتهدلها وتبدأ التجاعيد الطولية فى منطقة الرقبة مع بداية جلد الرقبة فى التخاذل..

أما عند سن الخمسين فإن التجاعيد تملأ الوجه وتظهر عظام الوجه بارزة بسبب تحاذل الجلد، وعندما يصل الإنسان إلى سن الستين فإن عضلات الوجه تتخاذل أيضاً ويفقد الجلد مرونته وتكاثرت ثنياته، كما يزداد ارتخاء الغشاء الداخلى

المبطن للأكياس الدهنية الموجودة في الجفون، وهكذا تبرز هذه الأكياس الدهنية تحت الجلد على هيئة انتفاخ الجفون، كما تتجمع الدهون بكميات كثيرة تحت الفك السفلى للضم وهو ما يعرف باللغد..

*** عملية شد الوجه إحدى عمليات التجميل التي تجرى لمعالجة تجاعيد الوجه عند كبر السن.. كيف تجرى هذه العملية؟..**

تهدف عملية شد الوجه إلى إزالة الجلد الزائد وهو ما يكون التجاعيد.. وهذا الجلد الزائد قد يكون موجوداً بالوجه والرقبة.. ومع إزالة هذا الجلد الزائد يتم شد العضلات الموجودة تحته..

وتتم هذه الجراحة بعمل قطع يبدأ في فروة الرأس من فوق الأذن ثم يتجه القطع إلى أسفل أمام الأذن في الشية الجلدية بين الأذن والوجه وهكذا تظهر الندبة الناتجة عن الجراحة وكأنها ثنية جلدية طبيعية، ثم ينحني خط القطع حول الأذن ثم خلف الأذن وهكذا يمكن ملاحظة أن خط القطع موجود في مكان سهل تغطيته بالشعر.. وبعد إتمام القطع يتم فصل جلد الوجه من الأنسجة الملاصقة له وتشد هذه الأنسجة ويتم تثبيتها في وضعها الجديد.. وهذه العملية يمكن إجراؤها بالمخدر الموضعي أو المخدر العام..

*** هل هناك خطوات يجب أن تتم قبل إجراء عملية شد الوجه؟..**

قبل إجراء الجراحة لابد من إجراء التحاليل والفحوص اللازمة للاطمئنان على الحالة الصحية للمريض، كما يجب أن يتعرف الطبيب على الحالة النفسية للمريض ويتأكد أنها مستقرة..

وفي الليلة السابقة لإجراء الجراحة يجب غسل الوجه والشعر بصابون يحتوى على مواد مطهرة، كما ينبه على المريض ألا يتناول الإسبرين قبل إجراء الجراحة

بأسبوعين لأنه يساهم فى زيادة النزيف أثناء الجراحة، كما يجب ألا يتناول المريض أى طعام أو شراب ليلة إجراء الجراحة..

*** وماذا عن الإجراءات الواجب اتباعها بعد إجراء عملية شد الوجه؟..**

توضع ضمادات على الجرح بعد إجراء العملية وتترك هذه الضمادات يومين أو ثلاثة، كما يلزم المريض أو المريضة الفراش ثلاثة أيام بعد إجراء العملية ويفضل أن تنام المريضة ورأسها على وسادة مرتفعة حتى تقل درجة التورم والانتفاخ التى يمكن أن تحدث بالوجه من جراء العملية.

وتنصح المريضة بعدم التكلم أو الضحك بعد العملية مباشرة للمساعدة على التئام الجرح، وخلال الأسبوع الأول بعد الجراحة يجب أن يكون غذاء المريضة ليناً سهلاً الهضم..

بعد رفع الغرز يفضل الحد من استعمال المساحيق وأدوات التجميل خاصة الداكنة اللون لأن الأنسجة فى هذه الفترة تمتص الصبغة الملونة بسهولة.. ويمكن غسل الشعر وتسريحه بعد إجراء الجراحة بأسبوع لكن يحذر من استعمال صبغات للشعر أو التعرض للشمس لفترات معقولة بعد الجراحة حيث إن ذلك يؤدي إلى ظهور الندبات..

وتعود المريضة لحالتها الطبيعية بعد أسبوعين من إجراء الجراحة، وقد تشعر ببعض الأحاسيس الغريبة بوجهها، لكن ذلك يزول تماماً خلال الستة أشهر الأولى من إجراء الجراحة..

* هل يمكن أن تؤدي عملية شد الوجه إلى إزالة جميع آثار الشيخوخة من الوجه؟..

لا يمكن أن تصلح عملية شد الوجه لجميع التجاعيد والثنيات والتخاذه الذي يصيب الوجه عند تقدم العمر.. فتجاعيد الجبهة تحتاج إلى عملية خاصة بها يتم فيها عمل قطع بمنتصف فروة الرأس وتشد الجبهة وتزال التجاعيد..

أيضا التجاعيد التي توجد في المنطقة بين الحاجبين تحتاج لعملية خاصة يتم فيها قطع العضلة الصغيرة التي تسبب تقطيب الوجه وتجرى الجراحة من خلال قطع في الجلد..

وبالمثل تحتاج عملية تهدل الحواجب وسقوطها فوق العين إلى عملية ترفع من الحاجب إلى أعلى..

وهذه العمليات كلها يمكن أن تجرى في نفس الوقت الذي يتم فيه إجراء عملية شد الوجه بحيث يمكن للمريض أن يتخلص من كل عيوب الوجه وتجاعيده الناتجة عن تقدم العمر دفعة واحدة..

* تجاعيد وانتفاخ الجفون.. والهالة السوداء التي تحيط بالعين.. من نواتج الشيخوخة.. كيف يمكن علاج مثل هذه الحالات؟..

يحدث انتفاخ الجفون وتجاعيدها بسبب تراكم الدهن وزيادة جلد الجفن، ويمكن علاج ذلك بعملية جراحية يزال فيها الدهن والجلد الزائد من خلال قطع بالجفن، كما يتم إزالة جزء من العضلة المحركة للجفن ويقفل الجرح وقد ينتج عن العملية ظهور ندبات صغيرة في مكان ثنايا الجلد الموجودة في الجفون إلا أنها يصعب ملاحظتها بعد عدة أشهر من إجراء الجراحة..

أما الهالة السوداء التي تحيط بالعين فإنها من الحالات واسعة الانتشار وتعود إلى تمدد الأوردة الصغيرة الموجودة تحت جلد الجفون وامتلائها بالدماء مما يعطى للجلد لونه الداكن حول العين ..

ويعود تمدد الأوردة لأسباب كثيرة منها التهاب الجفون أو الحساسية أو بعض الأمراض كمرض فقر الدم أو حتى التعب والإرهاق .. ويختلف السواد حول العين تبعاً لعوامل الوراثة وطبيعة الجلد ..

ولا يوجد لهذه الحالة علاج جراحي لكن يمكن معرفة سبب تمدد الأوعية الدموية وعلاجه أو استخدام مستحضرات التجميل لإخفاء هذا العيب .

مراجع الكتاب

- ١- وداعاً للشيخوخة
من مجموعات دار الهلال
- ٢- جمالك وجراحة التجميل
دكتور نبيل إبراهيم الصاحي
- ٣- طريقك إلى الشباب الدائم
دكتورة مارجيري ويلسون
- ٤- التغذية في الصحة والمرض
دكتور عبد اللطيف موسى عثمان
- ٥- أنا وأنت من أين جئنا وكيف نشأنا ؟
دكتور أمير بقطر
- ٦- عش شاباً طول حياتك
دكتور فيكتور بوجومولتز
- ٧- عش مائة عام
دكتور جابلورد هاووزر
- ٨- حياتنا بعد الخمسين
أ / سلامه موسى
- ٩- خير سنى العمر
تأليف والتر ب. بتكن
- ١٠- الإنسان ذلك الجهول
دكتور الكسيس كاريل
- ١١- ١٠٠ سؤال عن جلدك، شعرك، أظفرك
دكتور محمد عامر
- ١٢- طريقك إلى الصحة والسعادة
دكتور كليفور د. ر. اندرسون

- ١٣- الجديد والقديم فى جراحة العظام والتقويم
دكتور السيد محمد وهب
- ١٤- إطالة العمر
كتيب عن معهد إطالة الحياة بأمریکا
- ١٥- المستقبل البيولوجى للإنسان
دكتور محمد مصطفى الفولى
- ١٦- صحتك والعلم
دكتور آدمون قنواى
- ١٧- مجلة الدكتور الأعداد رقم ٩٩، ١٠٢، ١٠٣، ١٧٨، ١٧٩، ١٩٣
- ١٨- مجلة طبيبك الخاص عدد ٤٩ سنة ١٩٧٣



الدار المصرية للنشر والتوزيع

al dar al-masria publishing & distribution.

- ١- من فيض الرحمن في معجزة القرآن الشيخ الشعراوي
- ٢- من قتل السادات (طبعة خامسة) أ. حسنى أبو اليزيد
- ٣- أسرار محاكمة قتلة السادات (طبعة ثانية) أ. حسنى أبو اليزيد
- ٤- كنت جاسوسا فى إسرائيل (رأفت الهجان) (خارج مصر) أ. صالح مرسى
- ٥- يا سليمان السلام (طبعة ثالثة) أ. حسنى أبو اليزيد
- ٦- مارادونا (خارج مصر) أ. نادر شريف
- ٧- الحفار (خارج مصر) (طبعة ثالثة) أ. صالح مرسى
- ٨- إقرافات جيهان السادات (طبعة خامسة) أ. حسنى أبو اليزيد
- ٩- رفيق السفر للأجانب والعرب (طبعة رابعة) د. محمود بهنسى
- ١٠- مذكرات الشيخ كشك (خارج مصر) الشيخ كشك
- ١١- كيف تغلب على التوتر (كتاب + كاسيت) د. خليل فاضل
- ١٢- كنت هناك (أحداث عدن) (طبعة ثالثة) ديثيد جارودى
- ١٣- الوجه الآخر لرأفت الهجان (طبعة أولى) أ. حسنى أبو اليزيد
- ١٤- الوجه الحقيقى لرأفت الهجان (طبعة ثانية) أ. حسنى أبو اليزيد
- ١٥- السحر بين الحقيقة والوهم د. عبدالسلام السكرى

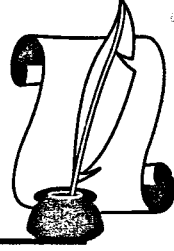
- ١٦- فتاوى الشيخ كشك (ثمانية أجزاء) (خارج مصر) الشيخ كشك
- ١٧- هذا هو الإسلام (خارج مصر) الشيخ الشعراوي
- ١٨- كيف تتوقف عن التدخين (كتاب + كاسيت) د. خليل فاضل
- ١٩- نقل وزراعة الأعضاء الآدمية د. عبدالسلام السكرى
- ٢٠- الطب والجنس د. مدحت عزيز شوقى
- ٢١- الحب طفلنا الضال أ. عائشة أبو النور
- ٢٢- كيف تقوى ذاكرتك وتنجح فى الاختبار (كتاب+كاسيت) د. خليل فاضل
- ٢٣- ختان الذكر وخفاز الأنتى د. عبدالسلام السكرى
- ٢٤- عرافة فى البيت الأبيض دونالد ريجان
- د. محمود بهنسى
- ٢٥- تسلية أهل المصائب الإمام عبدالله الحنبلى
- تحقيق د. محمود نمر
- ٢٦- الطريق إلى نوبل (خارج مصر) معتز شكرى
- د. محمد يحيى
- ٢٧- آيات قرآنية نزلت فى نساء صالحات د. فيصل أبو رحمة
- ٢٨- الطب النبوى الشيخ ابن القيم الجوزية
- ٢٩- مذكرات نانسى ريجان نانسى ريجان
- د. محمود بهنسى
- ٣- المجتمع المثالى كما تنظمه سورة النساء د. محمد مدنى

- ٣١- سيكولوجية الجنس د. مدحت عزيز شوقى
- ٣٢- إغتيال الكويت (طبعة ثانية) أ. أيمن نور
- ٣٣- صدام فى المصيدة أ. وحيد غازى
- ٣٤- الحرب الكيماوية الوقاية والعلاج د. فاروق محمد الباز
- ٣٥- كاريكاتير المشاهير فى أزمة الخليج أ. عبدالله أحمد عبدالله
- ٣٦- أسرار عاصفة الصحراء أ. مجدى شندى
- ٣٧- أسرار أسلحة الدمار فى حرب الخليج أ. عادل القاضى
- ٣٨- آراء الشيخ الشعراوى فى حرب الخليج أ. مصطفى أمين أحمد
- ٣٩- طفلك بين فوائد وأضرار الرضاعة الطبيعية والصناعية د. سامى محمود
- ٤٠- الذبحة الصدرية (الوقاية والعلاج) د. سامى محمود
- ٤١- إنهار امبراطورية شيوعية أ. ممدوح لطفى
- ٤٢- مصر بين الدولة الدينية والمدنية (طبعة ثانية) مناقرة معرض الكتاب
- ٤٣- كل شىء هادئ فى تل أبيب (الملف السرى لرافت الهجان) أ. حسنى أبو اليزيد
- ٤٤- المافيا قتلت الرئيس كيندى ديفيد آى شاييم
- ٤٥- ديانا .. ملكة الأميرات أ. تجريد سيوارد
- ترجمة حسن صبرى

- ٤٦- التريفة الجنسية فى الإسلام أ. عبد الرحمن الجزائرى
- ٤٧- الجاسوسية ورجال الأعمال أ. محسن الخضيرى
- ٤٨- أعظم حوار ديمقراطى فى التاريخ د. عبد السلام السكرى
- ٤٩- محمد حسنين هيكل
- وأوهامه عن القوة والنصر وحقائق حرب الخليج أ. حنفى المحلاوى
- ٥٠- حدودكم يا عرب أ. مجدى شندى
- ٥١- ألعاب الحرب أ. توماس ألين
- ترجمة إلهام عثمان - تقديم رائد عطار
- ٥٢- أسرار المعجزة الإنمائية والحضارية فى السعودية أ. ناصر فرج سليمان
- ٥٣- العائدون من أفغانستان ما لهم .. وما عليهم أ. عصام دراز
- ٥٤- الدوروز فى إسرائيل المستشار محفوظ عبد العال
- ٥٥- المواجهة بين الإسلام والغرب د. محمد مورو
- ٥٦- أمراض الحياة الزوجية د. سامى محمود
- ٥٧- طفلك له ٢٠٠ مشكلة د. سامى محمود

الفهرس

٧ المقدمة ..	١
 الفصل الأول ..	٢
٩ بين الشباب والشيخوخة ..	٣
 الفصل الثاني ..	
٣٥ متاعب الشيخوخة وأثرها على ..	
٣٧ القلب والشرايين ..	
٥٥ الغدد والجهاز العصبي ..	
٦١ العظام ..	
٦٨ الجلد والشعر والأسنان ..	
٨١ الأذن والعين ..	
٩٢ القدرة الجنسية والتناسلية للرجل ..	
 الفصل الثالث ..	٤
٩٩ المرأة .. والشيخوخة ..	
 الفصل الرابع ..	٥
١٠٧ الشيخوخة .. والحياة النفسية والعقلية ..	
 الفصل الخامس ..	٦
١١٩ الشيخوخة ونصائح حول ..	
١٢١ التغذية ..	
١٢٧ الرياضة ..	
١٣١ جراحة التجميل ..	
١٣٨ مراجع الكتاب ..	٧
١٤٠ إصدارات الدار المصرية ..	٨



تحت الطبع

في المكتبات العربية والعالمية

قريبا

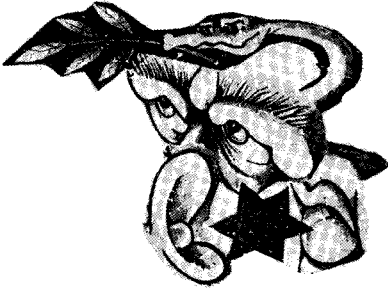
1

السلطة والجنس

- أول كتاب علمي متخصص يتحدث عن وقائع وأحداث مرت بالقيادات السياسية العربية والعالمية.
- أول كتاب علمي تحليلي يتناول الجنس في حياة مشاهير رجال السياسة .
- دور الجنس في أخطر وأشهر العمليات والقرارات السياسية .
- الخبراء يحللون أهمية الجنس في إبراز واسقاط السياسيين .



2 أشهر الجواسيس فى بلاد العرب



- ⊙ بعد السلام... هل يكشف الجانيان .. عن جواسيسهم !!
 - ⊙ أشهر من قاموا بالتجسس على البلاد العربية.. تاريخهم .. أعمالهم.
 - ⊙ جواسيس أجنب وعرب فى بلاد العرب.
 - ⊙ الفنانون ودورهم فى عمليات التجسس على العرب.
 - ⊙ جواسيس مهدوا الطريق لحرب الخليج وآخرين أشعلوها ومازالوا أشهر الجواسيس فى بلاد العرب.
- كتاب هام للكاتب الصحفى
حسنس أبو اليزيد

3

مغامرة ..
امبراطور الموساد



الباحث الصحفي

مجدى شندى... نبش فى
الأبواب الخلفية للأعمال
الخفية للمخابرات الإسرائيلية..
ليقدم مغامرة مثيرة
لإمبراطور الصحافة الصهيونية
الشهير ماكسويل.



كيف تحصل على بطاقة عضوية الدار المصرية للكتب

* الإخوة والأخوات قراء الدار المصرية للنشر
والتوزيع - قبرص -

و دار الكتاب العالمي - قبرص.

* ندعوكم للحصول علي بطاقة عضوية والتي
ينفرد بها قراؤنا بالمميزات التالية:

١- خصم ٢٥٪ على جميع كتب الدار المصرية للنشر والتوزيع قبرص
والكتاب العالمي - والدار المصرية للنشر والإعلام فى مصر -
(وماصدر عنها وما يصدر تبعاً).

٢- خصم ١٠٪ من سعر أى كتاب يصدر فى مصر عن أى دار نشر.

٣- ترسل لكم على عنوانكم النشرة الدورية بالجمان والتي تحتوى على جميع
ما يصدر من كتب ومراجع داخل مصر والعالم العربى وأسعارها.

٤- بحصولكم على بطاقة العضوية تستطيع التمتع بنظام استعاره أى كتاب
ترغب فى قراءته وإعادته دون شـراء.

٥- خدمات خاصة لتكوين المكتبات المنزليه (للأعضاء) بأقل التكاليف.

٦- معاونة الأعضاء فى الحصول على أى كتاب أجنبى أو مرجع يصدر فى
أوروبا وأميركا.

٧- بطاقة العضوية (لثلاثة آلاف مشترك فقط) من داخل مصر - والدول
العربية - أوروبا واستراليا وكندا - أولوية العضوية بوصول استمارة البيانات
وفق برنامج خاص بالكمبيوتر مخصص لخدمة السادة الأعضاء.

٨- بطاقة العضوية والإشتراك لمدة عامين تبدأ من يناير ١٩٩٣، وتلقى
رغبات الإشتراك إعتباراً من تاريخه وسنقوم بإرسال بطاقة عضويتكم
والكتيب الخاص فوراً.

بسم الله الرحمن الرحيم



الدار المصرية للنشر والتوزيع
نيقوسيا - قبرص

طلب بطاقة عضوية
الدار المصرية للكتب

الإسم : الوظيفة

تاريخ الميلاد : هاتف العمل هاتف المنزل فاكس

المدينة : الدولة

عنوان المراسلة

أطلعت على الشروط العامة للعضوية ورفقه

* شيك مصرفي بقيمة إشتراك عامين إعتبار من أول يناير ١٩٩٣

* صورة تحويل بنكي بقيمة إشتراك عامين إعتبار من أول يناير ١٩٩٣

* نقداً أو بشيك بنكي داخل مصر بقيمة إشتراك عامين إعتبار من أول يناير ١٩٩٣

برجاء تزويدى بالكتاب التفصيلي وبطاقة العضوية على عنواني المذكور سابقاً

التوقيع

* لسرعة المراسلة والمخاطبة للمشاركين من الدول العربية وداخل مصر الكتابة إلى مكتب تمثيلنا -

الدار المصرية للنشر والإعلام ص. ب ١٢٩ هيليوبوليس القاهرة - فاكس: ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

* باقى دول العالم إلى

Nicosia - Cyprus - P. O Box 8559

Fax : (3572) 3129483

العضوية لمدة عامين تبدأ من أول يناير ١٩٩٣

باقي دول العالم		الدول العربية		داخل مصر		الإشتراك
هيئات	أفراد	هيئات	أفراد	هيئات	أفراد	لمدة عامين
٥٠٠	١٠٠	٣٠٠	٥٠	١٠٠	٤٠	
دولار أميركي	دولار أميركي	دولار أميركي	دولار أميركي	جنيهاً	جنيهاً	

AL - Dar AL - Masria Publishing

للمشتركون من الدول العربية وداخل مصر

نقدا أو بشيك بإسم وكيلنا فى القاهرة الدار المصرية للنشر والإعلام

ص. ب ١٢٩ هيليوبوليس - فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

عنوان الحضور: مدينة نصر - عمارات أول مايو - عمارة رقم ١ الدور الثالث بجوار

قسم شرطة مدينة نصر مباشرة ت: ٢٦١٥٧٤٤

* السداد نقدا يسلم باليد إلى الدار المصرية للنشر والإعلام

للمشتركون من دول أوروبا وأميركا وأستراليا وكندا

ترسل طلبات العضوية مصحوبة بشيك مصرفى أو صورة التحويل البنكى بإسم

الدار المصرية للنشر والتوزيع

ص. ب ٨٥٥٩ نيقوسيا - قبرص -

فاكس ٣١٢٩٨٣ (٣٥٧٢).

والتحويلات البنكية إلى حساب الدار المصرية رقم 1301-013443-650 البنك العربى -

نيقوسيا - قبرص.

P. O. Pox 8559 Nicosia

Fax (3572) 312983


* أكتب إلينا ص. ب ١٢٩ هيليوبوليس - ونستقبل رسالتكم بالفاكس القاهرة ٢٦١٥٧٤٤ يصلكم فوراً جميع التفاصيل

رقم الايداع

١٩٩٣/٨٦٢٢

I.S.B.N : 977 - 5376 - 13 - 0

الناشر


الدار المصرية للنشر والتوزيع
Al dar al-masria publishing & distribution house ltd
Acropolis, P.O.Box 8559 - Fax (003572) 312983
Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والإعلام

ص.ب ١٢٩ هيليوبوليس القاهرة
ت وفاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

مطابع الأهرام التجارية - قلوب - مصر