

القوة في الشيخوخة

من مقالة للدكتور مديسن تيلر الاميركي

يظهر لاول وهلة ان درس حالات الجسم البشري وما يطرأ عليه من التغيير بعد سن الكهولة امرٌ جدير بالعناية والاهتمام وهو كذلك فان المبدأ الاساسي في الاقتصاد ليس مقدار ما نكسبه من تجارتنا او صناعتنا بل مقدار ما نذخره من ذلك المكسب او نوفره فان فائدة يجنيها الولد من العناية بتربيته او اليافع من ترقية قواه العقلية والبدنية لا تحسب بالامر الكبير ان كانا لا يتمتعان بها الا مدة قصيرة من العمر . وكذلك فائدة الروائظ التي تمكننا مع التمتع بملذات هذه الحياة على حسب ما نعتناه بطول الاختيار وحسن الاختيار لا تعد امرًا كبيراً اذا كانت لا تدوم طويلاً

الشيخوخة لفظ نسبي فان من الناس من ترى آثار الهرم بادية عليهم وهم لا يزالون صغار السن ومنهم من تزينهم نضارة الشباب وان تجاوزوا سن الكهولة او بلغوا من الكبر عملاً . ولا بد من فائدة كبيرة من توجيه العناية الى مقاومة التغيير الذي يطرأ على الجسم كلما تقدم في السن . وقد تم شي من ذلك كما يظهر من زيادة متوسط العمر عموماً

واساس اطالة العمر الاهتمام بتربية الاطفال والاعتناء بظعامهم وصحتهم في الاشهر الاولى من ولادتهم . فاذا كان الاساس مكيماً سهلاً جعل البناء مكيماً ايضاً . ولا فائدة من تسهيل سبل النمو والارتقاء في وجه الامة اذا أهمل امر اطفالها وهم في اشهرهم الاولى من عمرهم لان العقاقير والادوية لا تصلح لخلل الذي يطرأ على الاجسام بسبب اهلها في اوائل الحياة وهناك قضايا مقررة في اطالة العمر وهي ان تغذية الطفل الطبيعية تفضل التغذية الاصطناعية وان الشيوخ الذين بلغوا سن الهرم قضاوا اوائل عمرهم في الاماكن غير المزدحمة بالسكان وان الذين يقطنون الاماكن المزدحمة لا يكونون اقرباء البنية الا اذا كانوا قد قطنوها حديثاً واما اولادهم واولاد اولادهم فيكونون اضعف منهم . وقد ظهر من احصاء السكان في مدينة لندن ان اولاد الاحفاد يتقرضون من الاحياء المزدحمة . والنتيجة ان السكن خارج المدن شرط لازم من شروط طول العمر . فان الولد الذي يولد ويشأ في المدينة عرضة لآفات كثيرة تتلف بنيتها بتحميل اعضاء الحس ما هو فوق طوقها مثل الاصوات الكثيرة وزيادة الاتباه الي ما حوله . وزد على ذلك الهواء الفاسد مما يشوبه من الغازات المضرة والنبات الحامل لجراثيم الامراض وما شاكل . فهذه الامور وغيرها ترجح على ما في المدن من المزايا التي لا تنكر

من مثل شوارعها المبلطة وقلة تعرضها للرياح والقان منازلها وما اشبه من المزايا التي تمتاز بها المدن على القرى . اما الذين يفتقون عن سعة ويستطيعون الانتقال من المدن الى الارياف للتمتع بعيشة اخلاء والسكون فليس ما يقال في امرهم . والذين يلفوا سن الكهولة وباتوا يرضون بقوام ان تضع سدى لا يصعب عليهم ان يحافظوا على تلك القوى بالتزود عن هموم الحياة ومشاغها والابتعاد عن الاشغال والاعمال حين الانقضاء وتقليل الطعام والامتناع عن الشبهات والمخدرات وقضاء مدد طويلة من غير عمل وتقليل الملاهي والاشراك فيها اذا جاءت من نفسها من غير سعي اليها

هذا وقد عرفت عدداً من الرجال والنساء انهكوا في الالعب المعروفة اغتناماً للسرور فانهمكوا قوام وقطعوا جبل حياتهم بايديهم . وما من احد يننا الآ ويعرف اناساً جدوا حتى احرزوا للمال والجاه وهم يتمتعون بالصحة والشباب ثم انهكوا في الملاهي فحملوا اجسامهم فوق ما تحمل فناء بهم الحبل

وربما كان اهم الشروط اللازمة لاطالة العمر ان يكون الانسان رزيناً رابط الجأش عند حلول المصائب وبمباراة اخرى ان دماثة الخلق خير الوسائط للتعمير . ولقد اصاب من عرف السماء بانها حالة يعرف المرء فيها ما يحتاج اليه ويستطيع ان يتتبع به عند نيله . فجهنم اذا حالة لا يعرف المرء فيها ما يحتاج اليه ولا يستطيع التمتع به ولو ناله

ومن اهم شروط اطالة العمر في الكهولة ان يعرف الانسان كيف يتولى قياد نفسه . وكل عناية تبذل في هذه السبيل تنال جزاء عاجلاً مهما صغر قدرها . خذ مسألة الطعام مثلاً فان الحكمة تقضي ان يمتنع الانسان في كهولته وشيخوخته عن تناول مواد الطعام المهيبة التي يعتادها في زمن الشباب . ومن الامور التي تكاد تكون اولية في اطالة العمر انكأ كلما قلنا الطعام وقلنا الرائة كان ذلك ادعى الى طول العمر . فان الشرط الرئيسي لحفظ الشباب والذي يفقدو تبدي الشيخوخة انما هو مرونة انسجة الجسم . ولحفظ تلك المرونة اشار بعض الاطباء بالامتناع عن الاطعمة التي تزيد رسوب املاح الجير (الكلس) في الانسجة وتقلل الابرار والافراز . وربما كانت آراء الشيخوخة المبررين منيدة في الاحتداه الى انواع الطعام التي تقضي الى هذا الامر . ولكن هناك اختلافاً في الامزجة بين الناس لا يصح السكوت عنه . كما ان لطوائف البشر عادات مختلفة في الأكل والشرب فما يلائم طائفة قد لا يلائم الاخرى فلا يصح ان نقاس هذه بتلك من جميع الوجوه ولكن المبادئ واحدة على الغالب

وهذه المبادئ هي تفضيل الخضراوات والاطعمة الشبيهة بالحيوانية على اللحوم . اما من جهة

الخبز فقد سمعت بعضهم يقول عنه أنه أعظم ما يقلل المرونة من أنسجة الجسم ولست اعلم بمقدار ما في هذا القول من الصحة ولكنني اعتقد أنه قول جدير بالاهتمام والانتفات . وهناك مسألة المسكرات وما إذا كان شربها يجوز أو لا يجوز من حيث إطالة العمر واعتدي أنها ضارة . وإن كنت اعتقد أنها محمودة في بعض الحالات المرضية

وقد اختلفت اقوال المعمرين في ما يجوز أكله وما لا يجوز لاطالة العمر ولكن اقوالهم ظنون لا يركن إليها ولا يعول عليها فقد اخبرني سيدة كبرت وشاخت وهي في صحة العقل والجسد ان سيدة اخرى سألتها ذات يوم عن السبب في طول عمرها وقتعها بالصحة فأجابتها مازحة ان اكل الملح هو السبب في ذلك فذهبت الامراة من عندها وقد عقدت النية على ان تأكل من الملح ما استطاعت ولم تنب لما في كلام صاحبها من المزلة

ولا يبرح عن الببال ان كبار السن لفظ نسي . فقد ابانت الاحصاءات ان الاعمار في القرون المتوسطة كانت اقصر مما هي عليه الآن . وقد بذلت المساعي الكثيرة في عهدنا وخصوصاً في الربع الاخير من القرن الماضي لاطالة الاعمار فجاءت بنتائج اعظم مما امر المزمعون وبما يضعف الجسم وي تلف الصحة في الشيخوخة اجمال عضو من الاعضاء طراً عليه ضعف في الشباب او انكساره كالاذن والانتف والخلق والعين والجهاز الهضمي . فقد ابان بعضهم ان كثيرين من كبار العلماء والمشاهير ذاقوا غصص الآلام وابتلوا بالامراض في شيخوختهم من اجمال امريعتهم في شببتهم

وعيشة اغلاء شرط من الشروط اللازمة لاطالة العمر وخير ضامن للصحة . وخبر للشيخ ان يعجلوا في المنام ويكروا في القيام . واغتنام ساعات الصبح الباكر بلائم جميع الناس على اختلاف اعمارهم ولكنة ضروري للشيخ لانهم لا يحتاجون الى النوم الكثير الا اذا وجدوا من نفوسهم ميلاً الى الاستزادة منه كما هو شعور معظم الشيخ اذا آذنت شمس حياتهم بالغيب . والقبولة (نوم النهار) مفيدة منعشة لهم

هذا من جهة النوم واما من جهة اللباس فان الشيخ يميلون الى ثقيل ملابسهم التخانية لكي لا تتعرض بشرتهم للهواء وخصوصاً التجاري الهوائية . والسبب في ذلك بطء الدورة الدموية في سطح الجلد وضعف خلايا الجلد عن المقاومة وضعف القوة المكونة للدم كما ان للعادة علاقة بذلك لا تنكر فان سرعة تعرض الشيخ للبرد عائدة في الاكثر الى العادة لال السن

وما يهيم ذكره في هذا الصدد كيفية انحلال الجسم مقدمة للثرت الذي لا مناص منه

بالتخلل الاعضاء الرئيسة كالقلب والشرايين والرتين والكليتين والجهاز الهضمي والدماغ
القلب

يطرأ الكلال على قلب الانسان المتقدم في السن بسبب ضعف اعصابه وان كان صحيح
الجسم فيصير النبض اسرع مما كان عليه في زمن الكهولة وافتل انتظاماً . ومن أكثر اعراض
الشيخوخة ظهوراً قصر النفس عند اجهاد الجسم ومعظم السبب في ذلك ضعف الدورة الدموية
والاعصاب التي تحرك الاوعية الدموية لا ضعف الرتين فيصير القلب رخواً ليناً وانقباضه
خفيفاً وليس في ذلك ما يوجب الخوف والقلق إلا اذا تفاقمت الحال فان ذلك يدل على تغير
مهم فيجب ان يستشار الطبيب حينئذ . ومن العوارض التي تصيب الشيخ وتولد فيهم الروع
الشديد ألم في الصدر يخيل لصاحبه ان منيته حانت . وهذا الألم قد يصيب الشيخ فجأة بلا انذار
سابق ولكنه يزول غالباً ويعود فيتجدد مراراً وقد يكون دليلاً على مرض مزمن في المصراع القوادي

الرتان

اما التغيرات التي تطرأ على رتني الشيخ المسن فطبيعية لا علاقة لها بما يكون قد طرأ عليهما
من الخلل سابقاً . والرتان كالقلب عرضة لطوارئ تصيبهما فتضيق صدر صاحبهما .
وامم تلك الطوارئ الربو (الازما) وذات الرئة المزمنة والتهاب الشعب . اما ذات الرئة فداء
ذو خطر في الشيخ ويقال ان ذات الرئة الشعبية سبب معظم الامراض التي يموت بها الشيخ
او مصاحبة لها

اعضاء الهضم

تختلل أعضاء الهضم أحياناً ويبطل عملها على حين ان بقية أعضاء الجسم تبقى سليمة . واذا
لم ينتبه لتقليل الطعام كانت النتيجة وبالاً على الدوام وقد قال الدكتور السروليم طمسن ان
سقوط الاسنان في الشيخ علامة على العودة الى طفولة ثانية فمن ثم يجب ان يكون نوع الطعام
مما لا يحتاج فيه الى الاسنان في مضغ . ونصح للشيخ ان لا يستعملوا الاسنان الاصطناعية
خشية ان يتناولوا من الطعام ما لا طاقة لهم عليه . ولما كانت أعضاء الجهاز الهضمي في اوائل
أعضاء الجسم التي يدب الاخلال اليها ويجب ان يكون طعام الشيخ بسيطاً في نوعه فلا
تحمّل تلك الأعضاء فوق طاقتها . فان العصارة المعدية والعصراء وعصارة البنكرياس والامعاء
يقل إفرازها . واذا قل إفراز الصفراء تسلط القبض على الامعاء وتكونت حصى المرارة وتعطل
عمل الامتصاص والتشيل . ثم ان الكليتين وهما العضوان اللذان يفرزان سموم الجسم وفضوله
الفاسدة تضعفان ايضاً فلا يبرز انها كحما بكثرة العمل الذي يطلب منهما ولا بصنوه

الدماغ

أما الدماغ فربما كانت آثار الشيخوخة والمهرم أظهر فيه منها في غيره فيكثر نزف الدم فيه وتلين مادته وتغير الحالة العقلية ويكون ذلك كله مقدمة لتغيرات اعظم شأنًا واشد تأثيراً وأول الوظائف التي يوتر كبر السن فيها ويضعفها الوظائف التي لها العلاقة الكبرى بتجديد خلايا الجسم وترميمها وهي أربع الأولى مباشرة إغلايا للمواد الغذائية والثانية أخذ إغلايا لتلك المواد ويسمى التمثيل والثالثة التغيرات التي تطرأ على المواد المثلثة . والرابعة إفراز المواد التي لم تتحلل . ففي الشيخوخة يظهر التغير الأول في التمثيل فنقل قوة إغلايا على تجديد نفسها ونقل كمية المواد المهمة لذلك التجديد وتضعف قوة إغلايا عن المقاومة فيفضي ذلك إلى تصلب أنسجة الجسم وخلاياه تصلباً طبيعياً . ثم أنه يصعب قذف الفضول المتجمعة بسبب التأكد غير التام فيضرد ذلك بتركيب أنسجة الجسم . وزد على ما تقدم أن التغيرات الكيماوية تصير أبطأ مما كانت عليه فيكون في الجسم سموم أكثر مما يستطيع إفرازه وتتشأ عن ذلك امراض مختلفة كالنقرس وداء المفاصل واشباهها

هذا وإن صحة المرء تجري مجراها الطبيعي ما دامت عناصر الجسم الأولية تفوق العناصر الثانوية في عملها ونشاطها . والعناصر الأولية هي إغلايا التي تفوق غيرها في اتمام وظائف الأعضاء والثانوية دونها في ذلك . ولما كان يتعذر تجديد تلك العناصر على النسبة اللازمة فإن الخلل يتطرق إلى الوظائف المذكورة وحينئذ يبدأ طور الانحلال أو الشيخوخة على أن الانحلال لا يسير سيراً منتظماً سواء كان ذلك في الجسم نفسه أو في احد أعضائه لان العناصر التي يتألف منها لا تعيش عمراً واحداً وهي في تجدد مستمر فأكبره تموت وتندثر لتقوم الصغيرة مقامها . ومن المؤكد أن هذا التغير الذي يحدث لا يدوم على الحال المتقدمة بل يفضي إلى تغير محسوس في حركة دقائق الجسم . وهذا التغير هو ما يسمى بالمرض ومن الامور المشاهدة ان علامات الشيخوخة تبدو على بعض الناس قبلما تبدو على غيرهم ولا يرائق تلك العلامات انخطاط كثير بسبب قوة بنيتهم . وكما ان النمو التدريجي يوصل إلى البلوغ والارتقاء فكذلك الشيخوخة توصل إلى الموت بنقص القوى الحيوية شيئاً فشيئاً . فالموت اذاً وظيفة طبيعية وهو خال من الالم عادة

هذا وإن من العوارض التي تعترى الكهول والشيخوخ كما تعترى غيرهم كثر السمن ولكن سمن الاحداث يختلف عن سمن المتقدمين في السن . فان سبب السمن في الاوليين غالباً حسن الهضم وقلة الافراز والابراز وطلاجه لتقليل الطعام وتكثير الرياضة . واما السمن الذي

يعتري بعض المتقدمين في السن وبعض الاحداث فلا علاج له وكثيراً مايفاجئ السن النساء خصوصاً ويبلغ فيهن مبلغاً عظيماً حتى يضايقن وينهك قواهن . فان كان يصحبه عارض من العوارض غير الطبيعية فيستصوب معالجته والالتفات الى امر الطعام والرياضة . اما الذين ليسوا اقوياء كالمصابين بفقر الدم مثلاً فيجب ان ينظر فيما اذا كانوا مصابين بمرض وان يعالج مرضهم واول ما يجب الانتباه له في علاج هذا النوع من السن ان يتولى الطبيب بنفسه علاج المصابين به فانه اسلم عاقبة . فاذا كان القلب والدورة الدموية ضعيفين كما يحدث غالباً وجب اتخاذ القهوط اللازم لما عسى ان يطرأ . فمن الامور المسببة للخطر ان يتولى المصاب علاج نفسه بتعاطي العقاقير والادوية لما قد يعقب ذلك من الضرر الذي يشعده تلافيه فيما بعد . ولكن لا اعتراض على تخفيف الطعام وزيادة الرياضة البدنية وجعلها منتظمة لتزيد المرونة في الشجة الجسم . ومن رأي احد كبار الاطباء انه وان كان القلب ضعيفاً والدورة الدموية مضطربة الا انه يمكن علاج ذلك بزيادة الرياضة البدنية زيادة مطردة . وخير رياضة للجأ اليها التصيد في الجبال وفائدة ذلك انه يساعد الجلد على انفراد الرطوبة ويحرك التنفس على العمل اكثر من سائر الرياضات

غير ان علاج السمان المصابين بالانيميا (فقر الدم) يستلزم عناية اشده لان قلوبهم تكون شحمة والالياف العضلية فيها غير مرنة فيجب ان تمرن حتى تعود مرونتها اليها ويسهل الانتعاش عليها . وصعود الدرج وزوله بكفيان في بادى الامر على شرط ان يكونا منتظمين وبسرعة معتدلة ومن القواعد الجوهرية في هذا الصدد ان مدة العلاج لا تقاس بالاسابيع ولا بالشهور بل بالسنين . ولا يوضح ذلك اقول اني كنت اعالج رجلاً مصاباً بالسن عمره ٦١ سنة وكان قد تعلم ركوب الدراجة ولكنه رأى انه لا يستطيع مزاولته كثيراً لما كان يصحبه من عسر التنفس فنصحت له ان يركب الدراجة على اطراد مدة قصيرة في الطرق المستوية . ففعل وبعد مضي عدة اشهر لم يبق يشعر بعسر التنفس . وبعد سنة صار يستطيع ركوب الدراجة طويلاً ولكنه كان يضطرب ان ينزل عنها كلما استقبل منحدرًا سواء كان كبيراً او صغيراً وبعد سنة اخرى صار يستطيع ركوبها في المنحدرات الصغيرة . وفي نهاية السنة الثامنة صار يركبها وهو لا يشعر باقل انزعاج . وفي نهاية الثالثة كان يركبها ايام شاه مدة ساعات متوالية على شرط ان تكون الطرق سهلة . ولم يكده يظهر في السنتين الاوليين ان ثقله قل ولكنه قل بعد ذلك قلة ظاهرة وقد بلغ السنة السادسة والسبعين من عمره وهو يشعر انه اصغر مما هو عليه بعشرين سنة

ستأتي البقية