

الشيخوخة

وأطالة الحياة



للكاتب الدكتور محمد رزق

يقدرُونَ عادةً بداية الشيخوخة وما يطرأ على الإنسان في هذا الدور من الحياة من التغيرات الجسمية الكبيرة - في سن الستين - بيد أن هذه التغيرات تختلف اختلافاً خفيفاً بحسب طبيعة الأشخاص وطريقة معيشة كل واحد منهم ، ومادته وميوله وشهواته وطعامه والحمل الذي يزاوله ، ولا سيما الوراثة التي لها دخلٌ عظيمٌ في ذلك . لأن أصحاب البنية الشديدة والعمر الطويل النشط كثيراً ما يؤخرونها لتدريتهم ، وعلى هذا لا يكون تعاقب أدوار الحياة في جميع الأفراد بالسرعة الواحدة ولو كان ترتيبها لا يقبل التخلل . وقد علمنا الاختبار أن السر الحقيقي في إطالة الحياة وعدم إحراك الهرم في أوانه أو قبل أوانه هو المحافظة على القوى العقلية والجسمية سليمة من كل شائبة ، والحياة الصحية المنتظمة ، والتغذية الصحيحة والاعتدال في كل الأمور ؟

مميزات الشيخوخة

ينتاب المرء في هذا الدور من الحياة تغيرات كثيرة متنوعة منها جسمية ومنها نفسية وأخرى عقلية - بيد أن الأول من هذه وهي الجسمية ، يكون ظهورها مبكراً من النوعين الآخرين . فيلاحظ أحياناً عند بعضهم ، حتى في سن مبكرة (٣٠ - ٣٥ سنة) ، نقص في لدونة الجلد بسبب اختراق الأملاح السككية لبعض الأنسجة ، ثم تكوّن الضفائر في الجبهة والصدفين ، وزوال قسم من الشعر حوالي سن الأربعين ثم سقوطه تدريجياً بعد ذلك .

وهكذا قد من الأسنان فانها تهترى . ويشترقني إليها التلطف والصاد عند الهرم من قبل

أوانهم . وبشها العيون فهي تصاب بطول البصر *Presbicia* وأعني بذلك أن صاحبها لا يرى إلا من بعيد ، وإذا أراد أن يرى الأشياء أو الأشياء من قريب فلا يستطيع ذلك بدون استعمال النظارات . ولناحد أيضاً عذا ذلك ذرساً حول القرنية يسمى بـ " قوس الشيخوخة " *Arc senile* زد على هذا فالصوت يذفر ضعيفاً والسمع ثقيلاً والتنفس أقل نشاطاً ، كما أن الحريصلات الرئوية تفقد مرونتها ، والعظام تسمى سلبية ، والقضاريف التي بين هذه العظام تستدق بدورها فيؤدي ذلك إلى نقص في طول الإنسان . ويتقدم المرء في السن يتكون عنده نسيج خلوي في الأعضاء : كالسكبد والكليتين والمخ والشرايين والأعصاب فيعوقها عن القيام بوظائفها . وينشأ هذا النسيج منه من إهمال العجم وسوء تغذيته والحط من مستواه المعني . وأخيراً درجة الحرارة الطبيعية التي تكون بوجه عام عند ابن السنين أقل مما في الحالة الطبيعية (36° مئوية بدلاً من 37°) . وعند ابن الثمانين 35° مئوية في معظم الأحيان .

ويتقدم الإنسان في السن أيضاً تقل حاجته إلى النوم . فإن الحسنيين أو الخامسة والحسين مثلاً يكتفي بنوم ست ساعات فقط دون أن يشعر بتعب أو ازواج ما وبعد هذه السن يكتفي بنوم خمس ساعات : هذا عند سكان المدن . أما أهل القرى والأرياف - أولئك الذين يحرثون الأراضي ويقومون بأشغال يدوية منهكة في المزارع والحقول والبساتين فيحتاجون طبعاً إلى ساعات أكثر من النوم .

ولننظر الآن من ناحية الطول والوزن . فالشاهد أن طول الإنسان يقل شيئاً فشيئاً بتقدم السن وذلك اعتباراً من سن الحسنيين - نتيجة خسف أو هبوط الأقراص الغضروفية التي بين فقرات الظهر ، وكذلك من بعض الأضخاء التي يحدث في العمود الفقري والوزن بدوره يقل أيضاً بتقدم الإنسان في السن عند بلوغ الرجل سن الحسنيين فما أكثر ، بعكس المرأة فإن وزنها يزداد في هذه السن . حتى إذا بلغت الستين من العمر أخذت عند ذاك في نقص وزنها . وبلغ مجموع ما يفقده الرجل من الوزن في سن الشيخوخة ٩ كيلو جرامات ، والمرأة ٨ كيلو جرامات ونصف كيلو جرام .

وهناك أيضاً القوى العقلية التي يطرأ عليها عادة نقص أو انحطاط في ذات السن . فنجد البعض يكون هذا النقص مبكراً وعند البعض الآخر متأخراً . وعلى كل فهي تضعف بضعف القوى الجسمية وبالعكس ، وكلاهما يسير جنباً إلى جنب من حيث القوة والنشاط أو الضعف أو الانحطاط .

وأول ما يضعف من القوى العقلية هو الذاكرة ، ويلها الحكم بالأشياء . وأعني

بذلك تلك الخاصة العقلية المميزة التي تقابل وتقيس الأمور وتحكم في صحتها أو خطئها . وهناك كذلك قضية الشعور والحس والعواطف ، وهذه بدورها تتبدل أيضاً عند الشيخوخة ومتقدمي السن . فالشعور بالألم أو بالفرح أو بداعثة الحزن والشفقة ، أو الحساسية تجاه شعور الآخرين - ذلك الشعور يندو عندهم ضعيفاً إن لم تقل معدوماً لأنهم يكونون عادة من محبي ذواتهم ولا يتأثرون إلا بالأعمال أو الحالات التي لهم فيها نصيب مباشر وأخيراً الاضطرابات النفسية وهذه لا تحدث لحسن الحظ إلا متأخرة لأن الذي يبلغ سنًا متقدمة يفقد غالباً الحس الأدبي الذي يجعله أن يعجز بين الخير والشر ، وما يجب أو لا يجب عمله ، فيندو نوعاً ما فاقد الشعور بما يأتيه من الأعمال دون أن يدرك هوائها وما يترتب عليها غالباً من المسؤولية .

ولا بد من التنويه هنا أيضاً بأن عقلية كبار السن تختلف اختلافاً جوهرياً فيما إذا كان عزباً أو متزوجاً ، أو له أولاد أيضاً . فني الحياة الأولى وهو الذي عاش منفرداً وحصر كل جهوده في محبة ذاته ، يرى أن كل ما يربحه أو يداكبه في أمور أو يدلل من عاداته الصغيرة يكون مكروماً أو محترماً في نظره ، وبما أنه قد تجنب طوعاً أو إكراهاً الحياة ومسؤوليات الزواج والأولاد ، فحجة الذات فيه تنمو وتزداد أكثر فأكثر بتقدم السن ، ولذا نراه يكره مادة الأولاد للفساد ولا يريد أن يقترب منهم ، ويسيه العن في الدين كانوا اعزاه لديه في شبابه وينظر إليهم بالخذر والاحتراس . وعلى قبيض ذلك يكره الرجل المتزوج المحاط بزوجه وأولاده ، فالهرم والشيخوخة لا يدركانه في أوانه بل بعد أوانه ، كما أن قواه لا تميل إلى النصف والأحطاط إلا ببطء وبما يفرضه عليه المحيط الذي يعيش فيه والذي يضطره غالباً إلى أن يقوم واجباته أو أن يضحي بنفسه لأجله .

تلك هي أهم التغيرات الجسمانية والعقلية التي نصيب الإنسان في سن الشيخوخة . ولكن هل يجب أن ننتزح ذلك قاعدة عامة لأن بعضهم تكون حالتهم هكذا حينما يشيخون ؟ وهل هو ضروري ومحتسب أن يهرم الإنسان إني من الستين أو السبعين ؟ كلاً ليس من الضروري وفي يده مفتاح الشباب . فلهذا التشریح يقولون إن معدل العمر الطبيعي لا ينقص عن ١٠٠ - ١٥٠ سنة . ويقول غير واحد من كبار الأطباء إن في استطاعة المرء في عصرنا هذا أن يعيش حتى يمر قرناً من الزمان . والمحافظة على النشاط والقوة البدنية حتى سن متأخرة شوقفة ولا ريب على كيفية مبهمة الإنسان في حياته . فكلم من المرات مثلاً ترى انخسافاً في شرح الشباب وهم منوهي القوى خائوي المزجة سرهبي الدهر ، أدركهم الهرم قبل الأوان . وآخرين بالمعكس من ذوي البنية القوية ، نشيطي الحركة والأعمال

وم من أبناء السن أو السمين ، ولدينا أمثلة كثيرة نخشى من أشخاص صرخوا طويلاً وجفوا محتضين بقواشهم صحتهم ، فمناظيرهم ، وبصيرتهم المثل بوركلاو تكبير الذي حتم ألا يرحل من الدنيا قبل أن يبلغ عمره ثمانين سنة ، احتفل بعيد ميلاده السادس والتسعين ، كذا لويد صاحب أوزير والسياسي البريطاني ، شروب الذي كان يذهب إلى مناجات انتقال أبن الحريد المانية الأولى ومهره ٧٠ عاماً ، ولأنه كان شاباً في جسمه وعقله لبقاً إلى ما عهده الناس فيه من بؤس وقفرة ونشاط .

وهكذا فإن عن فردي الموسيقاري الايطالي لانسلم الذي وضع أوروبا كثيرة متنوعة وهو في السنين حتر الخامسة والثمانين من عمره - كان يدل على احتضانه مواهبه العقلية في هذه السن . وإن بعد ذلك في هذه الجملة من ذكر أحد معاصرينا المشهورين الكتاب الارلندي السكر برنارد شو الذي توفي مؤخراً وهو في الزاوية والتسعين من عمره وتوفي حتى هذه السن في أوج مجده الأدبي يؤلف دراماته أنثوية المختلفة .

وكما سمع أيضاً من زارا آفا المسر التركي الذي طاف بكثير من بلدان العالم يمرض نفسه في الملاهي ليربي الناس كيف ظل محتفظاً بقوة بدنه واعتدال قوامه مع أنه قد بلغ ١٢٠ عاماً وقد تزوج ١٢ امرأة ثم فني جميعاً قبله .

وقد دلت إحصاءات عام ١٩٣٣ في بريطانيا على أنه توفي في هذا العام ١٠٤ أشخاص بلغوا كلهم مئة عام أو تزيد . والثابت اليوم أن نسبة الممهرين في عصرنا هذا قد ارتفعت بمقدار خمسة عشر عاماً بفضل تقدم العلاج وتنظيم العناية الشخصية والرعاية من الأمراض للثوثة وغيرها .

ويقول كثير من العلماء والأطباء أن في «سبع المره إذا ولد شيئاً من الأمراض الموروثة ولم تنبهه ادواء أو حوادث ما أن يمرض حتى يبلغ سن المئة ويحضره ، بل المئة والثمانين حسب قول علماء آخرين وفي تقدمته لعالم الرهومي الكيمياء الزاريف - وإذا مات قبل ذلك كان هذا نتيجة ميكروبات أو أمراض أو أمراض بدنية .

وإذ وافق أنه يمكن للإنسان أن يعيش طويلاً بطويلاً جداً إذا عاش حياة صحية معتدلة ، وحافظ على قواه الجسمية والعقلية ، وتجنب الأسباب المنعفة لجسمه - المهمة التي يصعب .

أما إذا أطلق لأهوائه وميرله العنان ، وأسرف في بذل جهوده الجسدية وتبذل في ألوان الطعام والشباب ، وأكثر من التدخين ، وحرم نفسه النوم الكافي والرياضة البدنية نسبة لسنه ، والتفتع بالهواء الطلق في أوقات الراحة الخ . فلا بدع إذا اعتل جسمه وتهدمت قواه وانتابته العليل والأمراض وغلب نهائياً في سيدان الكفاح .

مدرحة هنا أخيراً عن التنويه إلى الوراثية كما قلنا ، دوراً هاماً في إطالة الحياة ، وكثير من الذين بلغوا المئة عام أو أكثر بين عائلات بلغ أفرادها أيضاً هذه السن . وتدل الأحصاءات التي نسبة الوفيات على أن النسبة المتوسطة للحياة تزداد بصورة محسوسة مع الزمن . ففي فرنسا مثلاً لم تكن هذه النسبة في القرن الثامن عشر سوى ٢٩ عاماً ، وقد غدت في عام ١٩١٣ : ٤٩ سنة . أما في انكلترا فقد بلغت النسبة المتوسطة للاعمار في عام ١٩١٦ خمسين سنة ، وفي أسوج واحد وخمسين ، وفي الولايات المتحدة الأميركية ثمانية وخمسين .

العوامل المساعدة على بلوغ الهرم المبكر

عربية كانت تقدم أن بلوغ الهرم في أوانه أو قبل أوانه يتوقف على سلامة التنوير العقلية والبدنية . وقد يقال إن « العقل السليم في الجسم السليم » . وما يؤسف له كثيراً أن بعض الناس في أيامنا هذه ، إن لم تقل أكثرهم ، يعيشون عيشة غير صحية ويعرطون في كل شيء وقد أتت بهم العلل والأمراض بسبب ذلك . وهم يمتدحون في الغالب إنه ما دام الإنسان متمتعاً بصحة جيدة فليس في حاجة إلى التقيد بالقواعد الصحية . ذلك هو النيب في أن أمراضاً شتى تصيب المرء في عصرنا هذا نتيجة الإفراط والاستهارة ، فاندفع الكثيرون منهم في تيار المدنية الحديثة . وساعد على ذلك هو أن حضارتنا اليوم تفري بالأمراض في بدل الجلود العقلية والجسمية ، وإطلاق العنان للأفراد والميول ، والسهر الطويل ، وعدم إعطاء الجسم حقه من الراحة — وهذا كله يتسبب الشيخوخة .

وما زاد الطين بلة المحراف الكثيرين منهم من جادة العقل والعباب بسبب ادعائهم على المسكرات ، والإفراط في التدخين والشاي والقهوة ، والنسج بالأفيون والكراكوتين والحشيش الخ . وهذه كلها سموم قتالة تدك أركان الجسم وتضعف المقاومة البدنية ضد مختلف الأمراض وتوجب حتماً من حيث لا ندري إلى الهرم المبكر والنقص والشلل المختلفة ويزيد الحياة شراً وبالأكثر إنتهاج بعضهم في حماة الرذيلة ، والاسابة بالأمراض السرية (الزهري والسيلان) . وضرر هذه الأمراض لا يقتصر على المصاب بحسب ، بل يتعداه إلى نسله وإن اجتمع أيضاً .

إننا لا ننكر حسنات المدنية الحديثة وما أفادته من بعض الوجوه ، لكنها بالمعنى قد أضرت من وجوه أخرى . فالإنسان هو الذي يجني ثمار الأخطا التي يرتكبها عن جهل أو عن إهمال ، أولاً لإخلاقه بالتوازن الذي قضت به سنن الطبيعة بين قواه ومواعبه العقلية والجسدية — ثانياً لعدم معرفته معرفة تامة كيف يتدبر العوامل الجديدة التي جلبتها المدنية الحديثة ويتلافى أخطارها .

ما يجب على كبير السن أن يضعه ليحتفظ بصحته

١ - ﴿ الطعام والشراب ﴾ : القناعة في الطعام والشراب من أهم القواعد الصحية الواجب اتباعها ليس للأحداث والشبان لحسب ، بل وكبار السن أيضاً . لأن الشراهة في الأكل ، كما قال الطبيب الفرنسي جاستون دورفيل Gaston Durville ، إحدى جروح الانسانية الكبيرة لأنها تهلك اليوم من مفاصيرنا أكثر مما يهلكه السل والسرطان معاً . ويقول للمكر الكبير نونستوي بشأن ذلك : إننا نأكل في عصرنا هذا ثلاث مرات أكثر مما يتطلبه جسمنا ، وهذا ما يؤدي الى أمراض شتى تساهم على تقصير الحياة . إذ هذه الحياة ليست قصيرة ، ولكننا نحن الذين نسي الى تقصيرها .

فعل من يريد مقاومة الشيخوخة أن يكون غذاؤه صحياً موافقاً لسنة والحاجات جسمه ، فيكون طعامه متنوعاً بسيطاً سهل الهضم وبأكل كل ما تشبهه نفسه ، ويحذر من الاستسلام في سن الأربعين ثم يقلل الغذاء بعد هذه السن ولا يجامل أحداً على حساب معدته . ويعتمد كبير السن في طعامه على البطاطس والزبدة والابن الحليب الساخن وحساء الخضر الساخن والبقول والبيض والخضر الطازجة والفواكه والخار المطبوخة وما الى ذلك من الأطعمة السهلة الهضم . ويقلل بالعكس من تناول اللحوم والتوابل وأنواع الحبوب كالفاصوليا والبقلة والخميس والعدس . ويقلل أيضاً من شرب الشاي والقهوة ، والأدق نبذها ان أمكن ذلك . وبالاختصار ان أوفق غذاء لكبار السن هو غذاء الطاهرة لأن الأطعمة السليبة والعسرة الهضم تهيج الأمعاء وتسبب الامساك . ويجب أيضاً الابتلال من الطعام دفماً للسنة التي هي جدو الحياة رقم ١ ، لأن أمراض القلب والكليتين والداء السكري والضغط الدموي تصيب السمان من الناس أكثر من سوام .

٢ - ﴿ النوم ﴾ : النوم السكاني من أهد العوامل تأثيراً على إطالة الحياة ، والجسم يتطلب النوم السكاني ليتخلص من سموم التعب التي تتراكم فيه طيلة للعمل اليومي . وإذا لم يسط الجسم حنه من النوم والراحة فالسموم تتراكم فيه وينجم عن هذه الحالة ضعف المقاومة البدنية ضد الجراثيم ونهب الاعصاب وبالتالي تخفيمها .

والنوم المبكر والنهوض المبكر من أهد الأمور لصحة العقل والجسم ، والراحة التي ينشدها الجسم في النوم لا تتوقف على الوقت الذي يقضيه الانسان في النوم بل على النوم نفسه لأن نوم بضع ساعات في راحة تامة وأفكار هادئة أفضل بكثير من الاضطجاع ساعات طويلة في حالة سهاد منقطع أو أرق مضطرب منكم للجسم . فليس كالنوم الهادىء مصوان على تمام الصحة واكتمال العافية .

٣ - الرياضة البدنية أفضل ضروب الرياضة، ولا سيما الشيوخ أو كبار السن، المشي ميلاً أو ميلين في اليوم غير أنه يجب اجتناب - عند كبار السن - الرياضات المتعبة مثل ركوب الدراجات وسمود العجان، وأسير الطويل على الأقدام صحيح أن هذه الرياضات تعتبر منشطة للجسم ومنبهة للقلب والرئتين، غير أن قائدها هي الأخرى لشبان الأقوياء ألبية وليس لأبناء الستين أو السبعين فأنها تكون عليهم عبئاً ثقيلاً.

ومن فوائد الرياضات البديية الخفيفة المسلية لكبار السن الخروج للترهة بعد الطعام ولو إن مدة قصيرة، إذ لا شيء أضر بهم مثل الحياة الجلوسية والمكث في البيوت أو الحرارةيت بدون حركة، فالصحة لا تقوم إلا بترويض الجسم، والأعضاء التي لم ترويض تضعف قوتها - بشرط أن تكون الرياضة معتدلة، وفي هذه الحالة تعتبر مشبهة للقتل والمجموع العضلي وبنغوية في الوقت نفسه للنية الضميفة، ووافقها عادة انشراح الصدر. كما أنها تكون أيضاً منجاة لشهرة الطعام وإن صاحبها يمل أحياناً.

٤ - هي الامران في التدخين: لتدخين التبغ من الناحية السحية مضار عديدة لاحتوائه دخانه على النيكوتين وأول أكسيد الكربون. فنيكوتين نأثير ضار على الجهاز العصبي فيبيح الاعصاب في أول الامر ثم يحدث فيها بادمانه نوعاً من الشلل، كما أن له ذات الممحل على المخ، فضلاً عن ذلك فتدخين التبغ يسبب رعاش الفضلات ويزيد عدد نبضات القلب (٧٠ نبضات في الدقيقة الواحدة)، كما أنه يحدث ارتفاعاً في ضغط الدم وهذا ما يؤدي إلى خلل في القلب والأوعية الدموية باستمرار. أضف إلى ذلك: إصابة المدخنين أيضاً بالتهابات الحلق والقصبة الهوائية. وكثيراً ما نسمع المدخن يقول: «إني أشعر بضرر التبغ الآن فإذا شمعت به أقامت عنه». على أنه الإنسان قد لا يشعر بالضرر إلا بعد أن يتأثر منه تأثراً بلغاً. ويرجح أن لا ينتشار التبغ دخلاً في ازدياد الرقيات الراجعة إلى أمراض الشرايين وهي كل إذا كان لا بد من التدخين فيمكن للمدخن الاكتفاء بمخمس أو ست «سيكارات»

في اليوم بشرط أن لا يستلشق دخان التبغ من أفقه ولا أن يطرده عن طريقها، وإن لا يبلع الدخان نفسه. والأفضل أن يستعمل «عيسماً» طويلاً، ويفضل التدخين بعد الأكل مباشرة

٥ - هي الانفعالات العصبية: الغضب والحقد والحزف والغيرة. من الانفعالات التي غالباً ما تخرج ضرراً على سير أعضاء الجسم ونقصير الحياة. فتهازك المضمي تحت سيطرة أعصابك. فإذا ما توترت أعصابك خرجت معدتك على طورها الطبيعي وأصبحت بعسر الهضم وقد تصاب أيضاً بقرحة في المعدة. فالعائل هو الذي يسيطر على أعصابه في أوقات

الشددة والغضب، ويقتب لأمره ويحتمط لبعته. غرة - نطق