الفصل الثاني
الخصائص الجسمية وأمراض الشيخوخة
مقدمة

تشير النظريات البيولوجية Biological theory إلى أن تشيخ الجسم أمر طبيعي وحتمي في مرحلة كبر السن، ولا يمكن الرجوع عنه ولا الوقاية منه، لأن التقدم في السن يلازمه تغير في عمليات الأيض Metabolism في الجسم، فتزداد عمليات الهدم البيولوجي Catabolism وتنقص عمليات البناء Anabolism ، مما يؤدي إلى تحلل البروتوبلازم Protoplasm المكون للخلايا، فيتوقف نموها وتكاثرها، وتصل إلى عمرها النهائي، ويموت بعضها ولا تستبدل بغيرها، فلا يحدث التجديد في خلايا الجسم، وتضعف أنسجته وتشيخ.

هذا بالإضافة إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في بنية أجهزة الجسم تؤدي إلى ضعفها، ونقص كفاءتها، وتدهور وظائفها، فتضعف طاقات الإنسان ويزداد عجزه كلما تقدم سنه، إلى أن تتعطل أجهزة جسمه تماما، عندما يبلغ أرذل العمر، الذي يحدث فيه التنكيس في الخلق ثم الموت بسبب الشيخوخة الشديدة أو الشيخوخة النهائية. قال الله تعالى: ﴿**وَمَن نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي ٱلْخَلْقِ**﴾ [يس: ٦٨].

وتشير الدراسات إلى أن معظم كبار السن لا يموتون بسبب الشيخوخة نفسها، وإنما بسبب الأمراض المصاحبة لها، والتي تنهك أجسامهم، وتفضي بهم إلى الموت قبل أن تصل شيخوختهم إلى نهايتها، وتموت خلايا أجسامهم وتتوقف أجهزتها .

ونتناول في هذا الفصل الخصائص الجسمية لكبار السن، وبعض الأمراض الشائعة بسبب الشيخوخة وما يحدث فيها من ضعف في أعضاء الجسم وتناقص في وظائفه.

الخصائص الجسمية لكبار السن

وتتلخص الخصائص الجسمية لكبار السن والتي تحدث في الشيخوخة العادية أو الشيخوخة الأولية في الآتي:

- **الضعف البدني العام:** يضعف جسم المسن تدريجيا، وتقل مهاراته الحركية وتنقص قدرته على بذل الجهد، ويزداد شعوره بالتعب، فلا يستمر في العمل طويلا كما كان في شبابه.
- **تناقص في كفاءة الحواس الخمس:** لاسيما حاستي السمع والإبصار، مما يجعل كبار السن يستخدمون النظارات الطبية للقراءة والمسافات، ويتعرضون لمشكلات في الأعين والأذن، ويراجعون الأطباء كثيرًا بسبب مشكلات الحواس.
- **تغير المظهر الخارجي لكبير السن:** حيث يفقد جلده مرونته ونعومته ونضارته، ويتعرض للجفاف والتجاعيد والترهل، وظهور بقع داكنة في أماكن كثيرة منه.
- **زيادة في عمليات الهدم الحيوي، ونقص في عمليات البناء الحيوي في الجسم:** فيظهر الذبول، وتقل الحيوية والنشاط تدريجيا، وتضعف القدرات والطاقات.
- **نقص الوزن والطول،** وضمور في العضلات، واتساع في الأنف وكبر في حجم صوان الأذن، وزيادة معدلات سقوط الشعر، وانتشار الشيب في معظم الرأس.
- **تشيخ النسيج الضام** والنسيج العصبي، مما يجعل استجابات كبير السن بطيئة، ويجعله عرضة لالتهابات الأعصاب والأطراف العصبية.

- **ضعف جهاز المناعة الجسمية** مما يجعل كبير السن عرضة للأمراض، وانتقال العدوى إليه بسرعة، وقد يستغرق علاجه من الأمراض العادية وقتا طويلا.

- **نقص في كفاءة الجهاز الهضمي** وفي عمليات التمثيل الغذائي، لاسيما في المواد الدهنية والسكرية، واضطراب في عملية هضم الطعام، وكثرة حدوث الإمساك .

- **نقص في كفاءة الكليتين والكبد والبنكرياس وفي عمل الغدد الصماء ،** مما يجل كبير السن عرضة لأمراض الفشل الكلوي والكبد والسكر ومضاعفاته .

- **ضعف في كفاءة الجهاز الدموي** ، وتصلب الشرايين وضيقها، مما يؤثر على تدفق الدم في الشرايين، ويجعل كبير السن عرضة لارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب واختلال النبض والسكتة الدماغية أو القلبية . (Hurlock, 1976)

- **نقص في كثافة العظام** وضعف فيها، وتعظم الغضاريف، وتيبس العضلات، وخشونة المفاصل، وانحناء الظهر، وتقوس العمود الفقري وضعف في التآزر الحركي وآلام المفاصل، مما يجعل حركة كبير السن بطيئة وقد تضمر عضلاته ويعجز عن الحركة أو يمشي بصعوبة.

- **نقص في كفاءة الجهاز البولي،** وضعف وظائف المثانة، وتضخم في غدة البروستاتا وكبر حجمها، وقد يؤدي تضخم فصها الأوسط إلى إعاقة مجرى البول أو كثرة التبول والسلسل البولي.

- **نقص في كفاءة الرئتين** وضعف القدرة على التنفس وصعوبة في الشهيق والزفير أثناء المشي والجري وبذل الجهد، مما يجعل كبير السن يشكو من ضيق التنفس في مواقف كثيرة.

- **قلة النوم** وتقلص ساعات الاستغراق فيه، وكثرة الاستيقاظ ليلا مما يجعل كبير السن عرضة للإجهاد، وتشتت الانتباه وعدم التركيز.

- **تناقص الرغبة الجنسية** وانخفاض مرات الممارسة، لكن لا تنعدم الحاجة إلى الجنس بسبب كبر السن، حيث تظل الرغبة الجنسية والنشاط الجنسي والانتشاء الجنسي عند كبار السن من الجنسين إلى ما بعد سن ٨٠ في الشيخوخة العادية .

ويتأثر النشاط الجنسي عند كبير السن بالصحة العامة والتغذية والراحة والنوم والزواج، فكبير السن المتزوج يحتفظ بنشاطه الجنسي إلى نهاية الشيخوخة إذا حافظ على صحته الجسمية والنفسية (الأنصاري، ٢٠٠٤).

- **ضعف الأسنان وتساقطها وكثرة أوجاعها** بسبب التسوس والتهابات اللثة وتآكلها مع السن، مما يجعل كبار السن في حاجة إلى تركيب جسور أو طرابيش أو أطقم متحركة أو ثابتة، أو زراعة أسنان أو علاج اللثة وغير ذلك من مشكلات الفم والأسنان.

- **تناقص كفاءة المخ والجهاز العصبي** بسبب كبر السن، وتشيخ الخلايا العصبية، وتدهور وظائفها، مما يؤدي إلى ضعف وظائف الأجهزة الجسمية والنفسية، التي يسيطر عليها المخ، ويجعل كبير السن عرضة لأمراض المخ والجهاز العصبي.

- **يتعرض المسنون أكثر من المسنات** للذبحة والسكتة الدماغية والقلبية وتصلب الشرايين، ويتعرض المسنات أكثر من المسنين لأمراض السكر وضغط الدم وهشاشة العظام وخشونة الركبة والتهابات المفاصل والسلس البولي (إسماعيل، ١٩٨٣).

أمراض الشيخوخة

يتعرض كبار السن لأمراض كثيرة بسبب ضعف جهاز المناعة الجسمية الذي يجعل انتقال العدوى إليهم سريعا، ومقاومة الأمراض ضعيفة، وتألمهم من الأمراض ومتاعبها كثيرة. ولا يوجد كبير في السن إلا ويعاني من مرض أو أكثر من أمراض السكر والضغط وخشونة المفاصل وآلام الأسنان والتهابات الأذن وغيرها من الأمراض الشائعة في مرحلة كبر السن (الأنصاري، ٢٠٠٤).

كما يتعرض كبار السن أكثر من الشباب لأمراض مرتبطة بتشيخ أجهزة الجسم وتدهور وظائفها، تسمى أمراض الشيخوخة Geriatric diseases ، التي زاد انتشارها هذه الأيام مع زيادة ظاهرة التشيخ السكاني في مجتمعات عديدة، وظهور "طب الشيخوخة Geriatric medicine" وهو فرع جديد في العلوم الطبية يبحث في أمراض الشيخوخة وتشخيصها وأسبابها وعلاجها والوقاية منها، ومساعدة المسنين على أن يعيشوا الشيخوخة العادية في صحة وسلام.

وأمراض الشيخوخة التي يتعرض لها كبار السن كثيرة أهمها الآتي:

١- هشاشة العظام:

ويقصد بها هبوط كثافة العظام، مما يجعلها ضعيفة سهلة الكسر، وتصيب النساء أكثر من الرجال، وتسمى المرض الصامت ؛ لأن أعراضها ليست مؤلمة، فلا يعرف المريض بهشاشة عظامه إلا في مراحل متأخرة من المرض عندما يشعر بألم في الظهر، أو تقوس عموده الفقري، أو انحناء جسمه، ونقص طوله، أو عندما تنكسر عظامه ويخبره الطبيب بهشاشة عظامه.

وقد تقدم طب العظام وأصبح من الممكن تشخيص هشاشة العظام باستخدام جهاز قياس كثافة العظم DEXA الذي ساعد على التدخل المبكر في العلاج والوقاية من مضاعفاتها (خليل، ٢٠٠٣).

وتنتج هشاشة العظام عن عوامل وراثية وبيئية، منها استعدادات كبير السن للهشاشة، واختلال الهرمونات في جسمه لاسيما هرمونات الغدة الدرقية، وانقطاع الدورة الشهرية عند النساء، وتشيخ العظام، وسوء التغذية في مرحلتي الطفولة والشباب، ونقص الكالسيوم وعدم ممارسة الرياضة، وسوء استخدام الأدوية بعامة والكيرتوزون بخاصة، وتعاطي المخدرات والكحوليات والتدخين والفشل الكلوي والتليف الكبدي (عبد القادر، ٢٠٠١ ، الأنصاري،٢٠٠٤).

٢- خشونة المفاصل:

ويقصد بها تيبس المفاصل وعدم مرونتها، وتحلل الغضاريف فتسبب آلاما شديدة عند الحركة والمشي والوقوف والجلوس، وتؤدي إلى التهابات المفاصل، وتمزق الأربطة الضامة، وتجعل كبير السن بطيء الحركة أو غير قادر عليها. ومن أكثر المفاصل عرضة للخشونة: مفصل الركبة والكوع والكتف. وتسهم السمنة وإهمال الحركة والرياضة في مرحلة الشباب في زيادة احتمالات الإصابة بخشونة المفاصل، التي تصيب كبار السن أكثر من الشباب، وتصيب المسنات أكثر من المسنين (خليل، ٢٠٠٣) .

٣- البول السكري:

مرض شائع عند كبار السن من أعراضه فقدان الوزن والشعور بالعطش والخمول وكثرة التبول والحكة في الجلد، وله أسباب كثيرة أهمها نقص كفاءة الكبد والبنكرياس، التي تؤدي إلى خلل في عمليات التمثيل الغذائي للسكريات، فيزداد السكر في البول والدم، ويجعل كبير السن عرضة لمضاعفات في الكلى والعيون وتصلب الشرايين وانسدادها، وما يترتب عليه من السكتة الدماغية والقلبية والجلطات المختلفة (خليل، ٢٠٠٣).

٤- السرطان:

ليس مرضا واحدا لكنه أنواع عديدة، تصل إلى أكثر من ٢٠٠ نوعا بعضها قابل للعلاج لاسيما إذا تم اكتشافها مبكرا . والسرطانات تصيب كبار السن بمعدلات أعلى من صغار السن، ويبدو أن تشيخ خلايا الجسم له علاقة بظهور المرض وسرعة انتشاره كلما تقدم السن (خليل، ٢٠٠٣) .

٥- أمراض الجهاز البولي والتناسلي:

وتشمل صعوبات التبول والسلس البولي وتكوين الحصوات في الكلى والمثانة والحالب والتهابات المثانة، وتضخم البروستاتا الحميد وغير الحميد، وهي مشكلات شائعة عند كبار السن بسبب تشيخ خلايا الجهاز البولي والتناسلي. ويعد السلس البولي Urinary incontinence من المشكلات المؤلمة في مرحلة كبر السن حيث يعتقد كثيرون من كبار السن أنها مشكلة لا علاج لها، وهذا خطأ لأن كثيرا من حالات السلس البولي من النوع البسيط القابل للشفاء إذا اكتشفت مبكرًا وتم علاج أسبابها (الأنصاري ، ٢٠٠٤).

٦- أمراض الفم والأسنان:

يتعرض كبار السن لمشكلات في الفم والأسنان بسبب تسوس الأسنان وضعف العظام والتهابات اللثة وعوامل التعرية، التي تؤدي إلى ضعف الأسنان وخلعها، واستبدالها بأسنان صناعية عن طريق تركيب أطقم متحركة أو ثابتة أو زراعة أسنان جديدة (زيدان، ٢٠٠١).

٧- الأزمات القلبية:

وتحدث الأزمات القلبية لكبار السن بمعدلات أكبر منها عند الشباب، ويرتبط حدوثها بعوامل وراثية بيئية ، ومن أهمها: الاستعدادات الوراثية والسمنة المفرطة والتدخين وارتفاع الكولسترول وارتفاع ضغط الدم، وإهمال ممارسة الرياضة والضغوط النفسية والصدمات الانفعالية، وغيرها من العوامل التي ترتبط بانسداد الشريان التاجي، وضعف عضلة القلب واختلال وظائفها (الأشول، ١٩٩٨).

٨ – الشلل الرعاش:

ويسمى مرض باركنسون Parkinson's disease يصيب كبار السن[١]، من أعراضه بطء الحركة، وتيبس العضلات، ورعشة في اليدين والجفون والشفاة وثقل في اللسان واضطراب الصوت، ويؤدي إلى عجز عن الحركة، وسيال اللعاب. وتتدهور حالة المريض مع التقدم في السن فلا يستطيع المشي، ويكون عرضة للسقوط إذا وقف، ويعجز عن تناول الطعام أو العناية بنفسه في اللبس والخلع، وقد يعاني من إمساك وانسداد معوي وسلس بولي، وصعوبة في التنفس، وضعف في حاسة الشم، وتدهور عقلي وفقدان الذاكرة وعدم القدرة على التركيز. ويصيب هذا المرض الذكور أكثر من الإناث، حيث تبلغ النسبة ٢: ١ أي رجلين إلى امرأة واحدة (Perlmutter & Hall, 1985).

وينتج الشلل الرعاش عن تحلل وموت بعض الخلايا العصبية الحاملة للصبغ الأسود Melanin في أعلى جزع المخ التي تعرف بمنطقة المادة السوداء Substantial Nigra وسببه غير معروف حتى الآن (الأنصاري، ٢٠٠٤).

تلخيص

يلازم التقدم في السن تغيُّر في علميات الأيض في الجسم، فتزداد عمليات الهدم، وتنقص عمليات البناء، وتصل خلايا الجسم إلى عمرها النهائي، فيظهر الضعف العام، وتتناقص كفاءة الحواس، ويتغير المظهر الخارجي وينقص الوزن والطول، ويضعف جهاز المناعة، وتنقص كفاءة

(١) قد يصيب الشلل الرعاش بعض الناس في سن الشباب، لكن عادة تزداد احتمالات ظهوره بعد سن الستين. وتبدأ أعراضه في الظهور تدريجيا في بطء المشي والحركة وثقل اللسان والرعشة في الأصابع، وتدهور في القدرات العقلية. وقد يؤدي هذا المرض إلى الاضطراب العقلي والاكتئاب والعجز الكامل في خلال خمس سنوات من ظهور أعراض المرض.

الجهاز الهضمي والتنفسي والدموي والغدد الصماء، وتقل كثافة العظام وتتساقط الأسنان، ويضعف الجهاز العصبي وغيرها.

ويتعرض كبار السن لأمراض كثيرة بسبب تناقص وظائف الأعضاء وضعف جهاز المناعة،وتشيخ خلايا الجسم، من أهمها: هشاشة العظام، وخشونة المفاصل والبول السكري، والسرطان وأمراض الجهاز البولي، وأمراض الفم والأسنان، والأزمات القلبية والسكتات الدماغية، والشلل الرعاش وغيرها.

obeikandl.com