

الفصل الثاني عشر

« أطوار الحياة »

- أطوار الحياة — تقسم الحياة الى الأطوار الآتية: —
- (١) طور الرضاعة وهو يبتدىء من الولادة الى اتمام نبات الأسنان الأولى
 - (٢) وطور الطفولة وهو يبتدىء من السنة الثانية من العمر الى زمن الاثغار وهو في السنة السابعة
 - (٣) وطور الغلومة وهو من السنة السابعة الى الرابعة عشرة
 - (٤) وطور المراهقة ويبتدىء من الرابعة عشرة الى العشرين
 - (٥) وطور الشبوية من العشرين الى الثلاثين
 - (٦) وطور الكهولة من الثلاثين الى السنة الخامسة والاربعين
 - (٧) وطور الشيخوخة من الخامسة والاربعين الى الستين
 - (٨) وطور العتية وهو من الستين الى الثمانين

(٩) وطور الهرم من الثمانين الى المائة

وقد يأتي الهرم مبكراً من الأمراض المخامرة الملازمة ومن
عدم الاعتناء في المعيشة فتتضح كل علاماته وقتئذٍ في الذين
لم يبلغوا الثمانين

والذبول والانحلال هما علامتان اللتان تميزان الهرم
وتحدثان في كل أنسجة الجسم فينقص الجسم طولاً ووزناً
تدريجاً من ضياع المواد الدهنية من كل اجزاء الجسم ، ويصير
الشخص نحيفاً هزيلاً (وقد تشذ هذه القاعدة في النساء
اللاتي قد تسمن أجسامهن عند ما يبلغن من الكبر عتياً)
وتتخبذب العضلات وتفقد قوتها ويقل الدم ويتغير لونه ويجف
الجلد ويتجمد ويصفر لونه وتضم^(١) الأسنان وتسقط .
ويتغير شكل الفك ويصير رفيعاً في السمك رقيقاً عند الذقن
وتضمر العظام وتمسير قصمة^(٢) من انخفاض مقدار المواد
العضوية التي فيها وزيادة مقدار الاملاح زيادة نسبية . ولهذا
السبب تكون العظام في الشيخوخة أسرع انكساراً بالموثرات

(١) يقال قضم السن يقضم قضمًا انصدع أو تكسرت أطرافه أو تفلت

واسودت (٢) القصمة سريعة الانكسار

منها في الشبوية وأصعب التحاماً . أما الانحلال في الأنسجة فيشاهد في الشعر اذ تملوه ذُرارة المشيب ويتمرط . وفي العين اذ يحسر بصرها بسبب ضياع مرونة بلورتها وعتامة الانسجة الشفافة التي فيها . ولنعم ان هذه العتامة اذا حدثت في القرنية تولد منها هلالان أبيضان أو حلقة كاملة حول سواد العين تسمى بالقوس الشيخوخي . ولا يخطئ هذا الانحلال الشرايين لأن جدرانها قد تصير دهنية أو حجرية وما أشد تأثير هذا الانحلال لانه يحرم الأعضاء المختلفة من التغذية الكاملة لعدم تيسر مرور الدم الكافي اليها . ومن السهل معرفة هذا الانحلال وذلك بحس الشريان الكمبري (وهو الشريان الذي يحس عند فحص النبض) الذي يصير كالحبل المتين . وفضلاً عن ذلك فقد يكون انحلال الشرايين سبباً للخطر اذا بقى القلب على حالته الطبيعية ولم تنقص قوته الدافعة للدم . لكن المعتاد أن ينال القلب نصيبه من الانحلال وبذلك تضعف قوته ولا يكلف الشرايين فوق وسعها

علامات الشيخوخة والهرم — لا تنام الشيوخ جيداً ، ويكونون سريعى التأثير ، ويستيقظون مبكراً وقلماء يغشاهم

النوم بعد ذلك ويفيقون من نومهم بأقل مؤثر ولا تنطبع في نفوسهم المؤثرات الخارجية وتضعف عقولهم ويقال سمعهم والذي يرد الى أرذل العمر لا يعلم بعد علم شيئاً ويصير كالطفل . وما أقرب الطفولة شهباً بالشيخوخة وان اختلفا في نقط كثيرة . فالشخص في زمني الطفولة والشيخوخة لا يمكنه الاعتناء بنفسه بل هو في حاجة الى اعتناء الغير به ويكون أيضاً قريب التأثير بالمؤثرات الخارجية كالبرد مثلاً ولا يقوى على التغلب عليها ومقاومتها . أما الطفولة فتختلف عن الشيخوخة في سرعة تأثر الجهاز العصبي فيها بالمؤثرات التافهة على غير ما يكون في الشيوخ الذين يضعف تأثر الجهاز العصبي فيهم فلا تضعضهم^(١) الأمراض الشديدة بل يصبرون عليها ويجلدون وقد تحدث الوفاة من الهرم نفسه اذ تفتى الأعضاء كلها فناءً تدريجياً لكنها اكثر ما تكون من ازدياد مرض ألم بالشخص ولماً يبلغ الهرم أو من بعض اصابات الشيخوخة . وهذه الاصابات تأتي تدريجياً وتتميز بعدم شدتها ولهذا السبب كثيراً ما تهمل أو يتغاضى عنها . والمخ هو اكثر الأعضاء اصابة في الشيخوخة لأن أوعيته تنسد تدريجاً فيقل غذاؤه

الدموي وينحل جوهراً ويلين ، أو تصاب بالاستحالة فتمزق وينشأ عن تمزقها السكتة المخيبة . ويضعف القلب وتعتريه استحالة دهنية ويؤده أي مجهود خفيف . وتضعف تغذية الرئتين وتكونان عرضة للاتهاب . أما الأنابيب الشعبية فتفرز عادة مقداراً زائداً من البصاق - وهي حالة قد تتحول سريعاً الى نزلة شعبية عند أقل تعرض للبرد . ويرهق أعضاء الهضم الضعف فلا تقوى على تجهيز كل ما يلزم الجسم من الغذاء ولا تقوم أعضاء الافراز بعملها فلا تنفرز كل المواد التي يلزم خروجها من الجسم بل تتجمع وتصير سبباً للخطر عند أقل مجهود . وتتجمد الجلد ويصير رقيقاً جافاً ولا يقوم بما عليه من الافراز الأ قليلاً . وتصاب أغلب الشيوخ بالكثركتا وما هي الأ زيادة في العتامة الطبيعية التي سبق ذكرها . وقد تعترهم أيضاً الغنغرينا الشيخوخية من انسداد الأوعية فتموت أصابع القدم وتسود ثم تنكش وتسقط . وبعض الأمراض العصبية خاصة بهذا العمر نحو الشلل الشيخوخي والجنون الشيخوخي

علامات الشيخوخة والهرم - لا بد من الاعتناء جيداً بالمعمرين وان لم يكن الهرم مرضاً يحتاج الى علاج . ولنعلم أن

الذي يعسو^(١) وتصبح فحمة شبابه رماداً ولا يجد من يؤاسيه
يكون في حالة يرثى لها . ولا ندري ماهي وسائل مدّ العمر
ويدّعي بعضهم ان الحياة قد طالت عند بعض الناس حتى
بلغوا المائة بالمعيشة في الهواء النقي ، وبالاعتدال في الأكل
والشرب ، وتنظيم الحياة ، وبالابتعاد عن العادات المذمومة ،
وباتباع القواعد الصحية

ومن أهم الضروريات للشيخوخة التدفئة لأن البرد من
أقرب أسباب المنية ؛ فعلى الشيوخ أن يلبسوا من الملابس
ما يقيهم البرد وان يتعدوا عن البرد والرطوبة أو التغيرات
الجوية الفجائية ولنعلم أن الرياضة البدنية أنفع لهم في الشيخوخة
منها في غضارة شبابهم ونضارته . وتكن بيوتهم دافئة ويحسن
أن يكون عندهم في غرفة النوم مستوقد ولا بد من تدفئة
الشيوخ في أشد الأوقات برداً وذلك عند الفجر

أما الغذاء في الشيخوخة والهرم فمسألة تحتاج الى عناء
وتعب ؛ لان شهوة الشيخ الى الطعام ضعيفة وهضمه ردىء
وأسنانه ساقطة وأعضاء الافراز عنده لا تؤدي وظائفها تماماً
فعليه أن يقلل من الغذاء وأن يتعد عن لحوم الحيوانات ويستبدل

(١) يقال عسى الشيخ اذا كبر وولى

بها لحوم الطيور والأسماك وأن يكثر من اللبن والخضراوات
عوضاً عن أنواع الحلوى المختلفة . ولا بد من انضاج الأغذية
الحيوانية وفرمها جيداً اذا كانت أسنانه ساقطة ويلزمه أن يجيد
المضغ ولا بد من الالتفات الى وظيفة الامعاء لأن الامساك
من اهم متاعب الشيخوخة ويحسن معالجته بالوسائل الغذائية
لا بالأدوية المليئة الآ في الأحوال الشديدة

أما العقاقير فلا خير منها في الشيخوخة ولا تفيد فائدتها
في الشبوية لأن الفناء التدريجي الحالّ بالجسم يحول دون
التأثر بها وهيهات أن يصاح العطار ما أفسد الدهر
هذه هي أهم النقاط التي ان اتبّعها الهرم أنسأت له العمر
وأفسحت له الأجل وأئن أته ساعته وبلغ ساحل الحياة على
حد قول كعب ابن زهير : -

كل ابن أنثى وإن طالّت سلامته يوماً على آلة حذباء محمول
كان موته لذيذاً لاحتياج جسمه اليه احتياجه الى النوم
بعد العناء والتعب، وهذا هو الفناء الطبيعي الذي يحاول الاطباء
توحيد أسباب الوفاة اليه . وألذ ما يكون هذا الموت اذا نظر
الشخص الى صحيفته ولماً تنطو فوجدها بيضاء تسرّ الناظرين