

الزهايمر والشيخوخة.. نظرة عامة

ماهى الشيخوخة؟ لو كنت تجلس - عزيزى القارئ - مع صديق لك ويادرك بسؤال لم تتوقعه قائلًا: هل تعرف ما هو الماء؟ انك في الواقع تعرف الماء جيداً ، وكل الناس يعرفون الماء، وشربوا منه جميعاً، لكنك حين تحاول الأجابة على السؤال بكلمات وعبارات محددة قد يكون ذلك أمراً شاقاً، ونفس ذلك ينطبق على الشيخوخة حين نحاول وصفها بعبارات محددة، لكنها شىء معلوم لنا جميعاً.

وكلنا يعرف المسنين، حيث هم بيننا في كل مكان ، فقد يكون لدى أحدنا أحد الوالدين أو الأجداد في المنزل، أو بين أقاربنا أو جيراننا، كما أن الكثير من كبار السن ممن يحتفظون بلياقتهم الصحية يستمرون في مواقع العمل ونراهم يتجولون لقضاء متطلبات حياتهم بأنفسهم ، بل إن منهم من يقوم على رعاية أفراد من أسرته حتى بعد أن تقدم به السن، كما جرت العادة أن يتواجد الكثير منهم على المقاهى لقضاء وقت الفراغ بعد الإحالة الى التقاعد حتى صار ذلك الوضع أحد الأمور المألوفة للجميع.



وهناك نقطة أخرى تحتاج إلى التفكير، فمن الذى نطلق عليه وصف "المسن"؟ إن ذلك رغم ما يبدو من أنه أمر بسيط قد يكون محل خلاف، فالمسنون لا يشكلون مجموعة متجانسة تتفق تماماً في خصائصها لكنهم يختلفون فيما بينهم، لذلك يتجه المهتمون بأمور الشيخوخة ومشكلات رعاية المسنين إلى تصنيفهم إلى ثلاث فئات، الأولى تضم "صغار" المسنين الذين تبدأ أعمارهم من سن التقاعد (٦٠ سنة في بعض البلدان أو ٦٥ أو أكثر من ذلك في بلدان أخرى) وحتى سن الخامسة والسبعين، ثم فئة كبار المسنين الذين تتراوح أعمارهم بين ٧٥ وحتى ٨٥ عاماً، ثم فئة الطاعين في السن ممن تزيد أعمارهم على ٨٥، وحتى هذا التصنيف للمسنين ليس له في الغالب سوى فائدة محدودة، ذلك أن الحالة الصحية والإصابة بالوهن والمرض لا يرتبط في كل الأحوال بعدد سنوات العمر التي عاشها الإنسان لذلك لا عجب أن ترى "شباباً" في السبعين، مقارنة "بشيخ" في الخمسين!

وإذا حاولنا أن نصف الشيخوخة بأسلوب علمي فلا مفر من الاعتراف بأن هذه المرحلة التي يتقدم فيها السن بالإنسان ترتبط بتدهور وتروى في الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية وبصفة عامة مقارنة بمراحل العمر السابقة. كما ترتبط بالضعف والوهن وانحسار النشاط، والاختراق في الاحتفاظ بالوظائف المعتادة للإنسان، ويؤدي الانخفاض الملحوظ في المناعة والقدرة على التحمل إلى التعرض للإصابة بالأمراض المختلفة، فلا يقوى الجسد على الدفاع ضد المؤثرات الضارة بعد أن ظل يتغلب عليها في مراحل العمر الأولى، فيمكن للميكروبات أن تسبب له الأمراض لأنها حين تهاجمه لا تتوفر لديه القدرة على مواجهتها، ولعل ذلك هو السبب في الإصابة بأمراض مختلفة في نفس الوقت في المسنين، كما أن

اختلال المناعة قد يكون وراء زيادة الإصابة بالسرطان الذي يعتبر بصفة عامة أحد أمراض الشيخوخة ، بل إن بعض النظريات تؤكد أن الوهن الذي يصيب مناعة الإنسان مع السن المتقدم قد يكون هو الأصل في كل ما نراه من مظهر الشيخوخة وما يترتب عليه من تغييرات جسدية ونفسية.



وباللقاء نظرة عامة على التركيبة السكانية لمجتمعات العالم المختلفة في الشرق والغرب نجد أنفسنا أمام حقيقة هامة هي التزايد السريع في عدد كبار السن في العالم، ويؤيد ذلك احصائيات السكان التي تؤكد زيادة نسبة المسنين مقارنة بالشرائح العمرية الأخرى، وسواء كان تفسير ذلك هو ارتفاع مستويات المعيشة والتقدم الطبي الذي أثمر توفير الخدمات الصحية مما جعل الناس تعيش لمدة أطول نتيجة للحالة الصحية والمادية المتحسنة، أو نتيجة للتغلب على الأوبئة والأمراض القاتلة التي كانت تحصد الكثير من الأرواح في سن مبكرة ، فإن المحصلة النهائية هي أن الإنسان حين يولد اليوم يتوقع له أن يعيش سنوات من العمر تصل

في المتوسط الى ضعف ما كان يتوقع له في القرن الماضي تقريباً ، كما أن أعداد المسنين تتضاعف وتتزايد بنسبة تفوق كثيراً زيادة عدد السكان بصفة عامة.

لكن هذه الأمور - وأقصد بها التقدم الطبى والخدمات الصحية التى أثمرت زيادة في متوسط طول العمر وفرصة الحياة لكل انسان رغم ما تبدو عليه من أنها تطورات ايجابية جيدة ليست خيراً خالصاً فإضافة سنوات الى عمر الانسان تضمن في الوقت نفسه إضافة مشكلات صحية ونفسية واجتماعية متعددة يعانى منها كبار السن في مراحل الشيخوخة مع تقد السن ، حتى بدأ المرء يتساءل عن أهمية اضافة سنوات من المعاناة الى عمر الانسان دون أن يقدم له العلم حلاً لمشكلات الشيخوخة، فما الفائدة إذن من إطالة سنوات العمر دون إضافة الحياة والاستمتاع الى هذه السنوات الزائدة؟!

لقد شغلنى التفكير في هذه المسألة كثيراً، فالناس بصفة عامة يودون لو يطول بهم العمر ويعيشون أطول مدة ممكنة ، لكن أحداً منهم لا يفكر بالشيخوخة ولا يرغب فيها، فأنت تسمح من يدعوك : " أطال الله عمرك " ، وذات نوع من التمنيات الطيبة، كما نرى في ثقافتنا العربية من يخاطب كبار القوم بلقب " يا طويل العمر" علامة على التقدير والاحترام، وأحياناً يكثر الناس في استخدام مثل هذه العبارات حتى أننى كنت أسمع بعضهم يضع عبارة " طال عمرك " في كل جملة مفيدة يتحدث بها مع بعض أصحاب النفوذ في المجتمع، وكل ذلك يتم في الغالب دون الانتباه لمضمون هذه العبارات بصورة دقيقة ، ذلك أن طول العمر بصورة مبالغ فيها لا يعنى سوى البقاء لوقت أطول مع المعاناة في الشيخوخة!

إن الشيخوخة في عيون المسنين أنفسهم ليست شيئاً إيجابياً أو مرغوباً على الإطلاق، ورغم علمنا المسبق بأننا مع مرور السنين نتقدم حثيثاً نحو هذه المرحلة إلا أن الشعور الغالب لدى معظم المسنين أن الشيخوخة قد داهمتهم فجأة دون سابق إعداد رغم أنها في الواقع كانت تزحف تدريجياً على مدى سنوات طويلة. لكن الانسان عموماً لا يشعر بأنه أصبح ضمن طائفة المسنين إلا عندما يواجه مشكلات الشيخوخة، ويعلم أن معاناته هي بسبب تقدم السن، فالشيخوخة تأتي مرة واحدة في العمر بالنسبة لكل انسان، وبالتالي لا يوجد شخص لديه خبرة سابقة بتجربة الشيخوخة مر بها قبل ذلك، وكل ما لدينا من معلومات حول هذا الموضوع مصدرها الكتب والصحف ومسلسلات التليفزيون والأفلام، أو مراقبة بعض العجائز من بعيد أو عن قرب.

لذا نجد بعضاً من كبار السن لا يتقبلون إطلاقاً مرحلة الشيخوخة حين تفرض عليهم فرضاً، فيبدون ردود أفعال سلبية، فمنهم من يقنع بالاستسلام لآلام الشيخوخة وخسائرها ويصل الى حالة من اليأس والاحباط، ومنهم من يعترض على ما آلت اليه حاله ويعكف طول الوقت على الحياة في الماضي ومقارنة الشيخوخة بأيام الشباب وهذه معاناة من لون آخر، لكن هناك من يحلوا التأقلم على الوضع الجديد ويتقبل الشيخوخة بكل ما فيها دون أن يعبر عن رفض أو احتجاج.

وإذا كان ذلك هو شأن الشيخوخة بالنسبة للمسنين أنفسهم، فإن الشيخوخة بالنسبة لغير المسنين من مختلف مراحل العمر غالباً ما ينظر اليها بطريقة مختلفة، فقد يرى البعض أن كبار السن هم أناس زائدون عن الحاجة نظراً لأنهم يعتمدون كلياً على غيرهم في كل شئونهم، فهم عبء ثقيل - كما يتصور

البعض-دون الأخذ بعين الاعتبار ماضى هؤلاء الناس المليء بالكفاح والعمل،ومما يؤسف له أن الشعور بالعداء والرفض لكبار السن من جانب الأجيال التالية هو ظاهرة حقيقية نشاهد تعبيراً عنها من جانب البعض رغم أن البعض الآخر قد يخفى هذه المشاعر في داخله،لكن أمكن رصد هذا الاتجاه للأمتعاص من تقديم الرعاية للمسنين بحجة استحواذهم على الأهتمام والموارد وحرمان الأجيال الأخرى منها،وفى بعض البلدان التى يتزايد فيها عدد المسنين قد يصبح هذا الاتجاه مثيراً لمشاعر كبار السن حين يشعرون بأن الشيخوخة قد تسببت لهم فى وصمة،ويبدى بعضهم شعوره بالاستياء من مجرد اطلاق تسمية"المتقاعدين"أو"أرباب المعاشات"على المسنين كما يحدث فى بريطانيا،وربما كان ذلك هو السبب فى أن الولايات المتحدة الأمريكية قد أدركت حساسية المسنين لهذه الأمور،فأطلقوا على كل من يصل الى مرحلة الشيخوخة لقب"المواطن الأول"كنوع من التقدير والترضية!