

لمرضي الزهايمر... وللمسنين فقط ..

## كيف تستمتع بالشيخوخة ؟

يصف بعض الناس الحياة بأنها أشبه بالمرحلية التي تضم عدة فصول ويقولون بأن الفصل الأخير منها " لم يكتب بطريقة جيدة " ، لذلك قد تبدو الدعوة إلي الاستمتاع بالشيخوخة وهي زمان التردى في الضعف والمرض والخسارة في كل النواحي دعوة غير منطقية ، وإذا حاولنا أن نقنع أحداً بأن للشيخوخة مزايا كما لها بعض العيوب نجده قد تناسي تماماً أي شئ إيجابي في هذه المرحلة وركز علي الجانب القاتم فلم ير غيره حيث يوجد من يعتقد بأن الشيخوخة ليس لها مزايا وليست زمن الاستمتاع .

وجهت إحدى الجامعات الأمريكية الدعوة لواحد من قدامي الأساتذة لتكريمه بمناسبة بلوغه سن الثمانين ، وطلب منه الحضور أن يلقي كلمة في الحفل فبدأ حديثه قائلاً :

- " هناك العديد ... من الفضائل ... للتقدم في السن ... " ثم توقف ، وابتلع لعابه ، ولعق شفثيه ، ونظر حوله في كل اتجاه ، وامتد صمته حتي تساءل الحضور عما أصابه ومنعه من تكلمة ما بدأ من الحديث ، وفي النهاية رفع عينيه وقال :
- " لقد كنت فقط ... أحاول ... أن اتذكر أي شئ من هذه الفضائل للشيخوخة ... فلم أجد ! "

وإذا كان تفكيرنا موضوعياً بالنسبة للشيخوخة فإننا مع من يقول بأنها ليست مرحلة مثالية في حياة الانسان ، لكننا نؤكد أن تبني أفكار سلبية عامة عن الشيخوخة ينطوى علي خطأ في التفكير لأن ذلك يحول دون أي فرصة للاستمتاع بها ، صحيح أن تقدم السن يصاحبه الكثير من المتاعب ، لكن هناك الكثير أيضاً من الأشياء الايجابية التي نادراً ما يفكر بها أحد ، وهذه هي مشكلة المسنين الذين لا يعبأون بالانجازات الكثيرة التي حققوها في حياتهم ، ولا يفكرون بما لديهم من أشياء يحسدهم عليها غيرهم من صغار السن مثل الزوجة الوفية ، والأبناء والأحفاد والبيت الهادئ ، وتضاؤل الأعباء المادية وكذلك الالتزامات والمسئوليات المطلوبة منهم ، لكن المسنين جميعاً تقريباً يعتبرون أن ذلك لا يكفي لأنه تحقق بالفعل ... ونحن الآن نحتاج لما نفعله !



يجب أن يبدأ استعدادنا للشيخوخة مبكراً في الشباب حتي نزيد من فرص الاستمتاع بها حين نكبر ، ولا نعني بذلك مجرد الاهتمام بالصحة في الصغر أو ادخار ما يكفي من الأموال لأن ذلك في الغالب لا يكفي لتحقيق السعادة والاستمتاع ، إننا

في الشيخوخة أشبه ما نكون بالمسافر الذي ينزل ببلد لم يذهب إليه من قبل ، وكان قد أمضى حياته في بلد آخر تعود عليه وعرفه الجيران وارتبط بشوارعه وتردد علي كل الأماكن به حتي ألفها جيداً ، ثم كان انتقاله إلي البلد الآخر حيث لا يوجد شئ من ذلك الذي تعود عليه وألفه من قبل ، إن ذلك ينطبق علي وضع كثير من المسنين في مرحلة الشيخوخة ، والاستعداد يكون بالنسبة للمسافر بأن يجمع المعلومات عن البلد الذي ينوي السفر إليه ، وقراءة الكتب عن الجغرافيا والطقس هناك ، وعن الناس واللغة وغير ذلك ، فهناك كتب سياحية ملونة يتم طباعتها لهذا الغرض، لكن الأمر بالنسبة للشيخوخة لا يكون كذلك فنادراً ما نجد من يستعد لهذه التجربة أو يخطط لها ، كما أنه من غير المؤلف أن نجد كتباً سياحية ملونة تتحدث عن الشيخوخة وتقدم كدليل للمعلومات عنها !

وهنا نقدم بعض الأفكار التي تساعد علي الاستمتاع بالشيخوخة ، وكنت أود أن تكون مطبوعة في دليل جذاب مثل المطبوعات السياحية ، لكن هذه دعوة إلي المسنين فقط للتفكير معي في هذا التصور للاستمتاع بالشيخوخة ، وطالما أنها إحدى مراحل العمر التي فرض علينا أن نعيشها بما لها وما عليها فلماذا لا نقرر أن نتخلص من متاعبنا فيها بقدر الامكان ، وهاهي بعض السبل إلي ذلك ..

- لا للعزلة .. فالابتعاد عن الحياة يزيد الوضع سوءاً ، ونحن نتكلم ونفكر جيداً حين نكون مع الناس ، وحين نناقش الآخرين ، إن ذلك هو الوسيلة الوحيدة لتدريب قدراتنا العقلية ، والاحتفاظ بها في مواجهة ما قد يصيبها من تدهور مع السن ، كما أنه وسيلة لتدعيم ثقتنا في أنفسنا .

- لا للفراغ .. عليك بشغل الوقت باستمرار ، ولم لا يكون لديك برنامج يومي في حياتك ؟ إن ذلك هو البديل عن الفراغ القاتل حيث تصحو من نومك وقت تشاء وتبقي دون تغيير ملابس النوم طول الوقت ، وتأكل وقت تجوع دون انتظام ، إبدأ بإعداد برنامج مناسب لسنك يتضمن بعض الأعمال التي كنت تقوم بها من قبل ، أو حتي عمل جديد تتعلمه وتمارسه وتستمتع به ، وهناك الكثير من الأعمال الخيرية المناسبة حيث تفيد الآخرين وتستفيد أنت نفسك.
- استمر علي علاقة بالعالم من حولك ، ولا تسمح للعجز أو المرض الذي أصابك أن يفصلك عن العالم الخارجي ، فضعف السمع أو البصر أو العجز عن الحركة يمكن استخدام وسائل للتغلب عليها ، وطالما توفرت لدينا إرادة الحياة فلا يمكن أن يحول بيننا وبين الاستمتاع بهذه المصاعب .
- العلاقة مع الماضي يجب أن تظل قائمة ، وقد يكون النسيان سبباً لقلقك وحررك في بعض المواقف لكنني هنا ساذكرك ببعض الوسائل التي تساعدك علي التغلب علي النسيان ، فاستخدام مفكرة الجيب لتسجيل المواعيد وتدوين المعلومات الهامة ، والاعداد المسبق قبل مواجهة بعض المواقف أو اللجوء إلي التذرع بتقديم السن بدل الحرج عند النسيان كلها وسائل تخفيف من آثار النسيان ، ولا تدع المجال لضعف الذاكرة ليحول بيننا وبين الاستمتاع بالحياة .
- حاول أن تحتفظ بحالة من صفاء العقل والفكر ، ولا تدع شيئاً يتملك تفكيرك ويعكر صفو حياتك ، حاول أن تجعل الجو المحيط بك يساعدك علي هذا

الصفاء ، وليكن المكان من حولك ملائماً ليشيع في النفس البهجة ، ولا داعي لكل ما يثير مشاعرك أن يتواجد أمامك ، وعليك أن تبقي فقط علي الأشياء الجذابة .

• عليك دائماً بالتفاؤل ، والسبيل إلي ذلك أن تتبني أفكاراً إيجابية عن الحياة فحين تردد لنفسك دائماً " الشخوخة كلها بؤس والأم " فإن مثل هذه العبارة قد تشيع في نفسك الاضطراب والهزيمة واليأس ، أما إذا استبدلتها بعبارات أخرى ايجابية تردها مع نفسك مثل " السعادة موجودة داخلي ومن حولي " ومثل " الحمد لله .. حالتي أحسن من غيري كثيراً " فإن ذلك من شأنه أن يملأك بالتفاؤل والفرق كبير جداً بين اليأس والتشاؤم من ناحية وبين الأمل والرضا والتفاؤل من الناحية الأخرى ، إن السبيل إلي الاستمتاع هو عدم التخلي عن المشاعر الايجابية ، وعدم الاستسلام لليأس والمشاعر السلبية كالندم والاحباط .

• لا داعي للمخاوف .. والمخاوف هنا تتسلل إليك في الشخوخة شيئاً فشيئاً مع التعب والمرض حتي تتملكك تماماً ، فالخوف من المرض أسوأ من المرض نفسه ، أما الخوف من الموت الذي يسيطر علي الناس مع تقدم السن فليس له ما يبرره إذا كان الموت حقيقة لا خلاف عليها ، ونحن لا نموت لأن نكبر ونمرض ، ولكن نموت لأننا نولد ونعيش ، إن الموت آت في موعده ولا يجب أن يدفعنا ذلك إلي التوقف عن الاستمتاع بالحياة .

• ستقول لي إن الناس قد انفضوا من حولي في شخوختي ، والخطأ ليس فيك بل هو في الآخرين ، ولكن عليك ألا تكون مملأً بالشكوى الدائمة والانتقاد لكل

ما هو جديد ، ولتكن حسن الصحبة لتحفظ ببعض الأصدقاء ، ولا مانع من مصاحبة من هم أصغر سناً والاستماع إليهم حتي وإن كانوا يتحدثون لغة جديدة لا نألفها ، فربما كانت لغتنا نحن هي التي لم تعد مناسبة ، إننا غالباً نتفق علي الاعتقاد بأن كل جيل يأتي أسوأ من الجيل الذي سبقه ، لكن ما دام العالم مستمراً علي هذا النحو لأجيال طويلة فلا مانع من أن تكون روحنا رياضية ونقبل الحال علي ما هو عليه لأننا لن نغير الكون وليس مطلوباً منا ذلك ، إن المطلوب هو أن نستمتع بحياتنا فقط .

أخيراً تذكروا أعزائي الشيوخ أن الشيخوخة ليست شراً خالصاً ، إن هناك بعض الضوء في الصورة التي يراها البعض قائمة ، نعم هناك رسالة تمت وإنجازات تحققت ، وهيبة ووقار وحكمة ، وبقية من الحياة يجب أن نستمتع بها كالكأس الذي نشربه حتي الثمالة .

## نحو شباب دائم

الشباب الدائم كان ولا يزال حلم الإنسان، ومنذ القدم لم يكف الناس عن البحث عن نبع للشباب يهب الصحة ويطيل العمر حتى عصرنا الحالي حيث يحاول العلم التوصل الى دواء للشيوخوخة يبعث النشاط في الجسد والنفس في آخر العمر، وإذا كانت المحاولات في القدم ذات طابع أسطوري فإن محاولات العصر الحديث تبدو علمية حيث تتركز في البحث عن عقاقير من الطبيعة مثل خلاصات نبات الجنسانا من شرق آسيا الذى ينشط الجهاز العصبى في كبار السن والهرمونات التى تعوض نقص هذه المواد في السن المتقدم ، فالهرمون الأنتوى يعالج بعض صعوبات السيدات بعض توقف الحيض ويصلح نسبة من متاعب " سن اليأس " في المرأة ، أما في الرجال فلا شىء يقابل سن اليأس، ولكن الهرمونات الذكرية لها دور جيد في الحالات التى تعاني من نقص هذه المواد، وفى هذا المجال أيضاً هناك وصفات طبية أخرى للمسنين مثل الدواء الذى أدخلته للأستخدام أن أصلان من معهد الشيوخوخة ببوخارست في رومانيا والذى انتشر استخدامه فيما بعد، كما أن هناك من يوصى بأنواع من الغذاء مثل غذاء ملكات النحل أو بعض الفيتامينات وغير ذلك.

وكل ما سبق محاولات جيدة غير أن الأمل الذى نعلقه على الطب لحل مشكلة الشيوخوخة والتوصل الى سر للشباب الدائم لا يبدو موضوعياً ، فالأطباء يمكن أن يقوموا بعلاج الأمراض وتحسين الحالة الصحية ولا يجب أن نطالبهم بأكثر من ذلك ، فلا مانع من استمرار هذه المحاولات لكن علينا جميعاً حين يتقدم

بنا العمر أن لاننسى أن الحياة لم تنته بعد ، وأن علينا أن نعيش أيامها حتى آخر لحظة ، وإذا كحان الشباب قد ذهب وجاءت الشيخوخة فإن بالإمكان أن يظل المرء منا يحمل قلب وروح الشباب ويستمر كذلك مهما تطول به الحياة.

ولكى نطمئن بأن الإستمرار في الحياة يمكن مع الاستمتاع والعمل والعطاء بل والابداع حتى في السن المتقدم هناك أمثلة كثيرة من الفنانين والشعراء والفلاسفة نذكر منها " مايكل انجلو " الذى ظل يواصل رسم لوحاته حتى وصل عمره الى ٨٩ سنة، و " فيردى " الذى أبدع أفضل أعماله وهو في الثمانين ، والموسيقار الألماني " فاجنر" وضع أشهر ألحانه وعمره ٧٢ سنة ، و " جوته" الذى قام بتأليف أشهر أعماله " دكتور فاوست " وهو في الثمانين ، وفى مصر هناك أمثلة على ذلك من الأدباء توفيق الحكيم وطه حسين والكاتب الكبير نجيب محفوظ الذى حصل على جائزة نوبل وكلها تدل على استمرار العطاء والابداع الفكرى حتى مرحلة متقدمة ولم يكن للسن منت أتر عليهم ، وليس آى واحد منا مطالباً بأن يحقق المزيد من الانجازات في الشيخوخة فأيام الأجاز في حياة الناس غالباً ما تكون العقد بين الثالث والرابع لكن الحياة لا بد أن تستمر بمواصفات مقبولة حتى نهايتها .

ولا نعى بالشباب الدائم أن يحاول من يتقدم به السن أن يبدو أصغر مما هو عليه فإن مثل هذه المحاولات لا ننجح في العادة كما ترتبط بالكثير من القلق صحيح ان نظهر الشيخوخة بما فيه من نقائص مثل سقوط الأسنان، وانحناء القوام، والتغيرات التى تصيب شكل الجلد حين تظهر التجاعيد وتذهب النضارة كل ذلك قد يجعل الشخص يفتقد الجاذبية التى تمتع بها في مراحل حياته السابقة

لا مانع ،ذن من تحسين هذه الصورة لكن الإبقاء على مظهر وقار الشيخوخة وتحقيد التوازن بين حسن المظهر وأن يبدو الشخص مطابقاً لسنة.

ومن أسرار الشباب الدائم أن يظل المرء يعمل مهما كانت حالته، وأن يمارس الرياضة والنشاط ، ولا يشترط أن يكون جاداً أو منتظماً، فالمقصود هنا هو شغل الوقت لا الكسب المادي ، فلا مانع من أن يكون العمل هو إحدى الهوايات الممتعة مثل تربية النبات أو الحيوان، كما أن النشاط والرياضة يطفى أن تتضمن المشى لمدة قصيرة كل يوم دون إجهاد ، أو حتى الحركة على كرسي متحرك لمن لا يستطيع المشى ، إن ذلك لا يفيد الصحة العامة فحسب بل يدفع إلى الثقة ، ويبعد الملل والرتابة القاتلة.

إن دراسة حياة الذين بلغوا سنأ متقدماً - ومنهم من تجاوز المئة عام - وهم في حالة جيدة من الصحة والنشاط أوضحت أنهم جميعاً تقريباً يشتركون في بعض الصفات أهمها التفاؤل وحب الحياة ، والتفكير الإيجابي الذي يجعلهم يتكيفون مع الخسارة مثل موت الزوج أو الزوجة أو فقد الأبناء ، كما أن الكثير منهم يكون لديهم التزام بقضية أو عمل أو عقيدة مع المشاركة الفعلية في مجال محبب مثل الأعمال الخيرية.

ومن الأشياء الهامة في مسألة الاحتفاظ بالشباب الدائم التمسك بكل ما يشيع المرح والترويح عن النفس والبتعاد عن كل ما يعكر الصفوق قدر الطاقة فالمسنون الذين يبدأون يومهم بقراءة صفحات الوفيات في الصحف ، والذين يمضون الوقت في قراءة كل ما يتعلق بأمراض الشيخوخة ومشكلاتها ، والذين يدأبون على التردد على الأطباء بمناسبة وبدون مناسبة ويظلون في قلق دائم على

صحتهم هؤلاء غالباً ما يفتقدون عنصر المرح في حياتهم ليحل محله النكد الذي يسرع بتدهور العقل والجسد ، والبديل لذلك هو الابتعاد عن هذه الأمور ، فبدلاً من قراءة صفحات الوفيات لماذا لا نقرأ موضوعات خفيفة ونشاهد برامج ضاحكة تثير في النفس البهجة والمرح ؟ وبدلاً من قضاء الوقت مع الذين لا يكفون عن الشكوى والمتبرين من الحياة لم لا يكون أصدقائنا ممن يعرف عنهم الفكاهة والدعابة ؟ ولم لا نضحك من همومنا بدلاً من أن نستسلم للكآبة واليأس ؟

أما الذين يبالغون في القلق على صحتهم ، ويترددون على الأطباء بدون مناسبة فأقول لهم بعضاً مما جاء في كتاب حديث حول الذين يفعلون ذلك حيث يذكر مؤلفه وهو طبيب معروف أن ما يتحدث عنه كبار السن من ضرورة الفحص الطبى الدورى كل سنة أمر لا لزوم له ، كما أن كثرة التردد على العيادات والمستشفيات يعنى زيارة أماكن خطيرة قد تسبب لهم أضراراً صحية ، وكذلك فإن الكثير من العمليات الجراحية لا يفيد إلا قليلاً مقارنة بما ينجم من مشكلات ، أما التحاليل الطبية التى يحرص البعض على القيام بها بانتظام فإنها غالباً ما تكون متناقضة وغير دقيقة ، والدواء تفوق الآثار الجانبية له كل ما نتوقعه منه من فوائد ! إن هذه ليست دعوة الى اهمال المسن لصحته لكنها فى الواقع دعوة الى نبذ المخاوف التى يفوق تأثيرها كل الأمراض ، إذن علينا جميعاً أن ندع القلق ونستمتع بالحياة دون خوف .

إن بإمكاننا أن نهىء لأنفسنا جواً ملائماً وحياءً للمؤاه الهدوء والسلام النفسى حتى وإن لم تكن كل الظروف مواتية ، فالسعادة لا يمكن أن تأتى إلينا من الخارج لكنها موجودة فى داخلنا ومن حولنا وكل ما علينا هو أن نتلمس أسبابها ونحب الحياة ونتمسك بها حتى آخر لحظات العمر .

## الزهايمر والشيخوخة في تراث الشعر العربي

رغم ان المعلومات المتعلقة بمرض الزهايمر ومشكلات السن المتقدم هي امور ترتبط بالعلم الحديث لكن يظل الشعر - وهو أحد الأساليب الرفيعة التي استخدمها الانسان في التعبير - وسيلة قادرة علي تصوير الحياة بما فيها من مواقف وأحداث وانفعالات وخبرات مختلفة سواء كانت سارة أو أليمة ، ولقد كان موضوع الشيخوخة واحداً من الموضوعات التي تناولها الشعر العربي كما يتضح من مراجعة التراث الذي يسجل المشاعر الانسانية علي مر العصور بل أن الحديث عن الشيخوخة والمشيب ، وتأمل حال الانسان في الكبر ، والبكاء علي الشباب وتمني العودة إليه كلها تعد من الأمور الأثيرة إلي اهتمام الشعراء ، ويمكن أن نرى ذلك واضحاً من عرض بعض نماذج مما تحفل به دواوين الشعر .

ويبدو أن تمني العودة إلي الشباب والحنين إلي أيامه هو أمر يشترك فيه كل من يمتد به العمر ليعيش مرحلة الشيخوخة ، ولابد أن ذلك تنفيس عن معاناة الناس في الشيخوخة وما صار إليه أمرهم من ضعف ووهن ، ولعل من أكثر ما يردده الناس في تصوير ذلك هذه الأبيات من شعر أبي العتاهية ، ويقول فيها :

بكيت علي الشباب بدمع عيني      فلم يغن البكاء ولا النحيب  
ألا ليت الشباب يعود يوماً      فأخبره بما فعل المشيب

ونفس المعني تعبر عنه هذه الابيات من شعر إلياس فرحات :

بكيت فقال أصحابي : أتبكي !؟      فقلت مضي الشباب فهل أغني ؟

دعوا دمعي يسيل فما لثلي شعور المستريح المطمئن  
وانجه بعض الشعراء إلي وصف الحال في الشيخوخة ، ومنهم من تحدث في  
ذلك ببعض التفصيل حيث يذكر بعض خصائص الشيخوخة وتغييرات الجسد  
والنفس في السن المتقدم ، والمثال علي ذلك قول الشاعر :

سلي انبئك بآيات الكبر نوم العشاء وسعال بالسحر  
وقلة النوم إذا الليل اعتكر وقلة الطعم إذا الزاد حضر  
وسرعة الطرف وتدقيق النظر وتركك الحسنة في قبل الطهر  
والناس ييلون كما ييلي الشجر

أما شاعر المهجر ميخائيل نعيمة فقد وقف يصف نهراً تجمد ماؤه بفعل  
برودة الشتاء وقد كان من قبل يتدفق فيه الماء فيروي الزرع والأشجار فكان أول ما  
أثار في نفسه مشهد النهر المتجمد حالة الشيخوخة التي يصير إليها الانسان بعد أن  
كان شاباً متدفقاً ، فعبر عن ذلك إذ يقول :

يا نهر هل نضبت مياهك فانقطعت عن الخريف ؟  
أم قد هرمت وخار عزمك فانثيت عن المسير ؟

ويستمر في مخاطبة النهر المتجمد حين يقارن بين حالتي التجمد والتدفق أو  
الشيب والشباب ، يقول :

فتعود للصفصاف بعد الشيب أيام الشباب  
ويغرد الحسون فوق غصونه بدل الغراب

لكنه يسلم في النهاية بأن عودة التدفق إلي النهر ستحدث مع نهاية الشتاء  
بيد أن عودة الشباب مرة أخرى بعد الشيخوخة أمر مستحيل ، يقول :

يا نهر ذا قلبي أراه كما أراك مكبلا

والفرق أنك سوف تنشط من عقالك .. وهو لا

ولما كانت الشيخوخة مرتبطة بخريف العمر آي نهاية الحياة فإن الكثير من الشعراء يتجهون إلي تأمل شامل في أمور الحياة والموت ، وبعضهم يتحدث عن الانسان من ميلاده وحتى آخر عهده بالدنيا ، أقرأ معي هذه التأملات في أبيات أمير الشعراء أحمد شوقي :

وخلقنا للحياة وللممات      ومن هاتين كل الحادثات  
ومهد المرء في أيدي الرواقي      كنعش المرء بين النائحات  
وما سلم الوليد من اشتكاء      فهل يخلو المعمر من أذاة  
ولو أن الجهات خلقن سبعاً      لكان الموت سابعة الجهات

ويتأمل كذلك الشاعر إلياس فرحات في المسألة بكاملها فيقول :

كتاب حياة البائسين فصول      فيها حواش للأسى وذبول  
وما العمر إلا دمة وابتسامة      وما زاد عن هذى وتلك فضول  
ولعل المواقف التي ترتبط بالمرض والموت من أكثر الأمور إثارة للمشاعر  
حيث ينفعل بها الشعراء ويعبرون عنها في أبياتهم المؤثرة ، من ذلك قول أبي العلاء المعري ضمن قصيدة طويلة نظمها في رثاء صديق له ، قال :

إن حزناً في ساعة الموت أضعاف سرور ساعة الميلاد  
رقدة الموت ضجعة يستريح الجسم فيها والعيش مثل السهاد

وهذه الأبيات أخرى لأمير الشعراء شوقي تؤكد أن الموت هي النهاية الحتمية لكل حي مهما طالَّت أيامه في هذه الدنيا وعلينا أن نعلم أن هذه سنة الله في الخلق ، يقول شوقي :

ومن يغتر بالدنيا فاني لبثت بها فأبليت الثيابا  
جنيت بروضها ورداً وشوكاً وذقت بكأسها شهداً وطابا  
فلم أر غير حكم الله حكماً ولم أر دون باب الله بابا  
وأيضاً هناك من يتقبل ذلك ، بل يحاول أن يدافع عن الشيخوخة رغم نقائصها طالما أنها أمر واقع ، يقول المتنبي :

خلقت ألقافاً فلو رددت إلي الصبا لغادرت شيبي موجه القلب باكيا  
ويقول شاعر آخر :

نيكي علي الدنيا وما من معشر فجعتهم الدنيا فلم يفرقوا  
فالموت آت والنفوس نفائس والمستغر بما لديه الأحمق  
والمرء يأمل والحياة شهية والشيب أوقر والشيبة أنزق  
نعم .. " الشيب أوقر " كما يقول الشاعر الذي يذكرنا بوقار الشيخوخة وهو بذلك يعلو علي الهموم حين يقبل بهذا الواقع ، ونفس المعني في أبيات البارودي الذي يعبر عن قبوله لكن علي مضض فلا بديل عن ذلك ، يقول :

وما الحلم عند الخطب والمرء عاجز بمستحسن كالحلم والمرء قادر  
وعما قليل ينتهي الأمر كله فما أول إلا ويتلوه آخر  
ويعبر الرشيد عن موقف الاستسلام للموت حين يقف الطب عاجزاً عن دفع المرض حين تنقضي أيام الحياة ، قال عند موته :

إن الطبيب له علم يدل به ما دام في أجل الانسان تأخير  
حتى إذا انقضت أيام مهلته حار الطبيب وخاتته العقاقير  
ومن الشعراء من يتجه إلي التخفيف من الهموم التي يعانيتها الناس من  
تراكم أحداث الحياة ، كما أن منهم من يشيع في شعره روح التشاؤم ، وبعضهم  
يحاول وضع وصفة علاج لما يعكسها الناس من الهموم ، ومن الأمثلة علي ذلك  
قول المعري الذي تشيع فيه روح الاهتمام بما يصير إليه حال الإنسان مع الوقت  
يقول :

ضحكنا وكان الضحك منا سفاهة وحق لسكان البسيطة أن ييكونوا  
يحطمنا ريب الزمان كأننا زجاج ولكن لا يعادله سبك  
ومن ذلك أيضاً قول زهير بن أبي سلمى في معلقته الشهيرة :

سئمت تكاليف الحياة ومن يعش ثمانين حولاً لا أباه لك يسأم  
ونحن لا نتفق مع آي دعوة للاستسلام للهموم أو التشاؤم ، والأنسب أن  
نحتفظ بالابتسامة ونضحك - وهذا ليس سفاهة علي أي حال - حتى من همومنا  
بل إن عدم الاكتراث بالهموم يطيل العمر ، ولم لا طالما أن الحزن لن يغير من سير  
الأمر ، وهذه الأبيات للمتنبى تعبر عن هذا الاتجاه الايجابي ، يقول المتنبى :

لا تلق دهرك إلا غير مكترث ما دام يصحب فيه روحك البدن  
فما يدوم سرور ما سررت به ولا يرد عليك الغائب الحزن  
وهذه وصفة للتخلص من الهموم ، ودعوة للتفاؤل والي التمسك بالحياة

وقبولها وهي دعوة ايجابية من الشاعر ايليا ابي ماضي يقول :

أحكم الناس في الحياة اناس عللوها فأحسنوا التعليلا

هو عبءٌ علي الحياة ثقيلٌ من يظن الحياة عبئاً ثقيلاً  
ويعد فقد كانت هذه الجولة القصيرة مع الشعر العربي وبعضاً من النماذج  
الشعرية التي تصف وتتأمل وتحلل وتحاول أن تصل إلي العلاج ، ولا نعروفي ذلك  
فموضوع الشيخوخة وصلتها بالحياة والموت وما يرتبط بذلك من مشاعر انسانية  
كان ولا يزال من الموضوعات الاثيرة إلي اهتمام الشعراء ، إن ذلك يذكرنا بمطلع  
معلقة الشاعر عنتره الشهيرة : " هل غادر الشعراء من متردم؟! " أي أن الشعراء لم  
يتركوا مجالاً أو موضوعاً إلا وتطرقوا إليه وحاولوا إصلاح الأحوال ، وهذا هو شأن  
الشعر تلك الأداة التعبيرية الرفيعة المستوى .

## الزهايمر والشيخوخة من منظور إسلامي

﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

﴿وَتَوَّصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَّوْا بِالصَّبْرِ ۝٣﴾ [سورة العصر: ١-٣].

لعل أبلغ وأدق تعبير على الإطلاق عما يحدث للإنسان في الشيخوخة هو ما ورد في سورة العصر وهي أقصر سور القرآن الكريم، " إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ " تعبير عن حال الإنسان منا يبدو أكثر ما يكون في الشيخوخة، ومنذ خلق الإنسان حتى قبل أن يولد فإن كل يوم يمضى يقترب به نحو نهايته المنتظرة في هذه الدنيا لينتقل من دار الأعمال إلى دار الحساب، ولقد ذكرنا في موضع سابق بأن الشيخوخة تظهر فيها نتائج الخسارة بمختلف جوانبها، فالمرء في الشيخوخة قد خسر الكثير من صحته وقوته، وتتناقص أو تنعدم فرصة في الكسب المادي ويخسر ما يملك من أموال، كما يخسر نفونه وتأثيره على الآخرين الذين يأخذون في الإنفراض من حوله، وهذا ما تؤكد الآية الكريمة التي تلت قسم الله سبحانه وتعالى بالعصر أو الوقت، وقد ذكر أحد المفسرين أن الله سبحانه وتعالى لو لم ينزل سوى سورة "العصر" هذه لكانت كافية لتبلغ الناس رسالة كاملة.

ورسالة الأسلام - ذلك الدين القيم - في شمولها تتضمن كل ما يتعلق بحياة الإنسان وتبين له بوضوح الدستور الذي يعود إليه في كل ما يخص دينه ودينه فليس غريباً إذن أن نعود إلى تعاليم الدين في بحثنا عن حلول للمشكلة التي تناولناها في هذا الكتاب حول الشيخوخة ففيه دائماً حل لكل ما يصادفنا من

مشكلات فالإسلام دين حياة ، والمنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة يتضمن الحل لبعض الاعتبارات الأخلاقية التي يدور حولها الجدل في المجتمعات الغربية في عصرنا الحديث ، كما أنه يتضمن وصفاً دقيقاً لحال الانسان منذ خلقه وحتى عودته الى أرذل العمر قبل أن يلقي ربه ، وهناك أيضاً من المنظور الإسلامي سبباً للوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة ، وسنحاول فيما يلي تقديم بعض هذه الجوانب بإيجاز

إن المنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة وما يتعلق بها من حالة الضعف والوهن التي تصيب الناس مع تقدم السن قد تضمن الحل لكثير من الاعتبارات الأخلاقية التي يدور بشأنها الجدل في المجتمعات الغربية ، وكمثال لاحدى القضايا الساخنة التي تشغل الكثير من الدوائر الصحية والقانونية والإجتماعية هناك مسألة القتل للشفقة التي يقوم بموجبها الأطباء لمساعدة المرضى الذين يعانون من حالات ميئوس من شفائها على التخلص من حياتهم ، وأى كانت الدوافع فهي عملية قتل تحت ستار الإشفاق على المريض من المعاناة ، وهناك من يؤيد ذلك في الغرب بل هناك من يقوم به فعلاً ، وبالطبع فإن موقف الدين الإسلامي واضح في هذا الموضوع ، فالله سبحانه وتعالى هو الذى وهبنا الحياة ولا يملك أى إنسان أن يضع حداً لها تحت أى ظرف مهما كان المبرر ، كما أن مشكلة الأنتحار التي تشكل واحدة من أهم مشكلات كبار السن في المجتمعات الغربية ، حيث تزيد نسبة حدوثه مع تقدم السن وزيادة المعاناة من العزلة والإكتئاب فيقدم المسن على وضع حد لحياته ليتخلص من معاناته، هذه المشكلة التي صارت أحد أهم أسباب الوفاة في كثير من المجتمعات الغربية لا وجود لها تقريباً في المجتمع الاسلامى حيث أن

موقف الدين من قتل النفس معروف للجميع كما أن تعاليم الدين التي تحت المؤمن على الصبر وتعهده بالأجر في الآخرة تحول تماماً دون تفكيره في التخلص من حياته أو إقدامه على هذا الفعل.

ومن الأعتبارات الهامة التي نجد حلها في المنظور الإسلامي مسألة رعاية المسنين ، وهذه المسألة تشكل عبئاً على السلطات الرسمية في الدول الغربية ، ورغم ما يتوفر لهم من سبل الرعاية الطبية والاجتماعية إلا أن قضايا هامة تتعلق بالذين يقومون برعاية المسنين هناك ، والانفاق على بنود خدمة المسنين صحياً واجتماعياً وما يتعرض له المسنون بانتظام من سوء معاملة وإهمال كلها أمور تشغل بال الدوائر المختلفة ، وحل هذه المسألة من وجهة النظر الإسلامية كان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء ، قال تعالى :

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَيَالِ الَّذِينَ إِحْسَنُوا... ﴾ [سورة الإسراء: ٢٣]

وقال تعالى :

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَسَنًا... ﴾ [سورة العنكبوت: ٨]

وقال تعالى :

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ... ﴾ [سورة لقمان: ١٤]

ولقد ثبت بم لا يدع أي مجال للشك أن رعاية كبار السن بهذا الأسلوب تحفظ لهم كرامتهم وتوفر لهم السلام النفسي النفسي في أيامهم الأخيرة وهذا يفوق كثيراً كل ما تقدمه لهم مجتمعات الغرب من خدمات لم تنجح حتى الآن في توفير السعادة لهم في دور المسنين أو في العزلة التي تؤدي بهم الى التفكير في الانتحار، ولقد

أتيح لى بحكم تواجدى فى برىطانيا الأطلاع على بعض من هذه الأمثلة ، فهناك المرأة العجوز التى تجاوز عمرها التسعين وتعيش بمفردها فى الوقت الذى انشغل أولادها بأموهم وانتقل كل منهم الى بلدة أخرى ، ولما سألتها عن الأوقات التى يقومون فيها بزيارتها قالت أنهم يكتفون بإرسال بطاقة لها بالبريد فى أعياد الميلاد! كما أن الكثير من المسنين قد تقطعت صلاتهم بأبنائهم حتى نسوا أسمائهم تقريباً بعد فترة من إقامتهم فى دور المسنين بوضعها الذى يدعو الى الكآبة .

وتتضمن آيات القرآن الكريم وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى قبل أن يخرج الى الحياة ومراحل حياته المختلفة بداية بالطفولة الى أن يشتد عوده ويبلغ رشده ثم يكتمل نضجه وفى النهاية الشيخوخة التى تشهد التدهور والتناقص الذى يشبه العودة الى المراحل الأولى من الضعف فى التكوين البدنى والنفسى وكل القدرات والوظائف ، قال الله تعالى :

﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِنَّكَ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُؤْتُونَ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً... ﴾ [سورة الحج: ٥]

ولعل تعبير " أَرْدَلِ الْعُمْرِ " الذى ورد فى الآية الكريمة كوصف لمرحلة الشيخوخة ، والإشارة الى أن الانسان " يرد " آى يعود الى الوراء بتناقص وتدهور حالته لا يتسم فقط بالبلاغة بل أيضاً بالدقة العلمية فى وصف أوضاع الانسان مع

تقدم السن ، وقد ورد نفس التعبير في موضع آخر من آيات القرآن الكريم في قوله تعالى :

﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَوَفِّقُكُمْ وَيُنَزِّلُ إِلَيْكُمْ أَنْزَالَ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمِ شَيْئًا إِنَّ

اللَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾ [سورة النحل: ٧٠]

وقد ورد ذكر ما يصيب الانسان حين يمتد به العمر من تدهور في حالته وتغييرات تحدث في تكوينه وهي التي حاولنا عرض بعض منها في وصف مرحلة الشيخوخة ، قال تعالى :

﴿ وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾ [سورة يس: ٦٨]

وهذا التدهور الذي يصيب الانسان في الشيخوخة ويكون بمثابة النكوص إلي ما يشبه الحال التي كان عليها من الضعف عند بداية عهده بالحياة ، وهذا ما تصفه الآية الكريمة :

﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ

ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾ [سورة الروم: ٥٤]

ويتطرق الوصف إلي بعض تفاصيل مظاهر الشيخوخة كما في ما جاء علي لسان نبي الله زكريا في الآية الكريمة :

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ

رَبِّ شَقِيًّا ﴿١﴾ [سورة مريم: ١]

وحين استجاب الله إلى دعائه وجاءته البشرى وهو في سن متقدم بميلاد ابنه يحيى عليه السلام فلم يكن ذلك أمراً معتاداً ، تقوم الآية الكريمة :

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي يَكُونُ لِي عُقْمٌ وَعِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ قَدْ بَلَغْتَ مِنَ

الْكِبَرِ عِتِيًّا ﴿٨﴾ [سورة مريم: ٨]

أما المنظور الاسلامي لحل مشكلة الشيخوخة بالوقاية والعلاج ، فيتمثل في أن الله سبحانه وتعالى حين خلق الانسان قد وضع له ما يضمن له حياة مستقرة في هذه الدنيا حين يتمسك بتعاليم دينه ويكون مؤمناً قوياً وهنا لن تكون هناك خسارة مهما طال به العمر .

﴿ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

[سورة العصر: ٣]

والطريق إلى ذلك الايمان القوى هو أن يبتعد المرء عن المحرمات حتى يتجنب المشاعر السلبية بالذنب والندم حين يتقدم به السن ويدرك أنه اقترب من نهاية رحلته في الدنيا ، وعلي المؤمن القبول بأمر الله تعالى بنفس مطمئنة حتى ينعم بالسلام النفسي ، كما أن عليه أن يعمل وهو في مرحلة القوة والشباب علي أن يكون موفور الصحة والقوة حتي يظل في حالة من العافية حين يستقبل الشيخوخة وهذا ما جاء في الأحاديث الشريفة عن سيدنا محمد ﷺ :

" المؤمن القوى خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير " وفي أمره للمؤمن أن " اغتنم شبابك قبل هرمك "

هذا عن الوقاية أما بالنسبة لحل مشكلة الشيخوخة برعاية من يتقدم به العمر ففي التوصية التي وردت في آيات القرآن الكريم برعاية الآباء والأمهات حين

يتقدم بهم السن وعدم الاقدام علي آي عمل أو قول يسبب لهم التأذى وهذا التكريم هو ما يليق بما قدموه لنا حين قاموا بتربيتنا والعناية بنا في الصغر ، قال تعالى :

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ

كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا

جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ [سورة الإسراء: ٢٣-٢٥]

أن المنظور الاسلامي لما يتعلق بقضايا الشيخوخة وجوانبها المختلفة لا يقتصر فقط علي ما ذكرنا من نماذج في هذا العرض الموجز لكنه يشتمل علي دعوة إلي التأمل في مسألة الحياة والموت واعمال الانسان في الدنيا بصفة عامة ، وعلينا أن نتأمل قوله تعالى :

﴿ وَأَضْرَبَ لَهُمْ مَثَلِ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا كَمَا أَنزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتٌ

الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيحُ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا ﴿٤٥﴾﴾ [سورة الكهف: ٤٥]

والدعوة إلي التأمل والتفكر في هذه الأمور لمزيد من الفهم وأخذ العبرة والعظة يحث عليها ديننا الاسلامي حتي يتمكن الانسان من القبول بأمر الله وسنته في خلقه سبحانه وتعالى ، ويحمد الله سبحانه علي كل حال .

## علاج حالات الزهايمر.... والتداوى في الشيخوخة

لما كانت الشيخوخة هي مرحلة تراكم العلل والأمراض البدنية والنفسية التي تصيب الانسان مضافاً إليها تغييرات النفس والجسد التي تؤدي إلي الوهن لذا فإن كبار السن هم في حاجة دائمة إلي العلاج والتداوى ، وهم من الزبائن الدائمين للأطباء من مختلف التخصصات ، ونظراً لحالة الانسان في الشيخوخة والتي تختلف عن حالة صغار السن في الصحة والمرض فإن أساليب العلاج والتداوى تختلف في المسنين عنها في غيرهم ، لكن تبقى القواعد العامة للتشخيص والعلاج مع ادخال تعديلات علي الأساليب الطبية التي تطبق علي المسنين لتكون مناسبة لوضعهم الجسدى والنفسى والاجتماعى في مرحلة الشيخوخة .

وأهمية اختيار الأسلوب المناسب سواء بالدواء أو الجراحة أو غير ذلك بما يلائم حالة كل فرد من كبار السن وظروفه النفسية والاجتماعية هي قبول المريض والقائم علي رعايته وتفهمهم لما يفعله الأطباء وتعاونهم ، ويجب أن يكون الهدف العام للعلاج ليس مجرد إضافة سنوات إلي العمر قد تكوّن امتداداً لمعاناته بل إضافة الحياة إلي ما تبقى من سنوات العمر بتخفيف معاناة المسن ، وقد لوحظ أن تخفيف معاناة المريض بالنجاح في مساعدته للتخلص من الأعراض المرضية المزعجة مثل الألم والأرق حتي دون تحقيق الشفاء الكامل يكون نتيجته التغيير الإيجابي في نظرة المريض إلي الحياة ، فبعد أن كان دائم التفكير في الموت

ويبدى تبرمه وضيقه بكل شئ يغدو أكثر اقبالاً علي الحياة بعد أن ينجح الدواء في تخفيف متاعبه .

ومن القواعد التي يجب مراعاتها عند علاج المسنين باستخدام الأدوية المختلفة أن نضع في الاعتبار أن استجابة المسن للدواء تختلف عن الشباب الأصغر سناً لذا يجب ضبط الجرعات بمستوى يقل عن ذلك القدر المعتاد للبالغين فالجسم لم يعد بوسعه امتصاص الدواء والتفاعل معه لتغير وظائف أجهزته التي كانت تقوم بهذه المهمة إلا بقدر محدود ، كما أن من القواعد الهامة عدم استخدام أدوية متعددة لتلافي التفاعل فيما بينها وتجنب الآثار الجانبية الضارة لها بل قصر استخدام العقاقير علي " ما قل ودل " .

وتذكر التقارير أن كبار السن يتجهون إلي زيادة استخدام الدواء عن الحد المطلوب بل إلي سوء استعمال بعض العقاقير ، ففي بريطانيا حيث يشكل من تتعدى أعمارهم ٦٥ سنة نسبة ١٥٪ تقريباً من مجموع السكان فإنهم يستهلكون ثلث مجموع الأدوية هناك ، كما ثبت أن نسبة تصل إلي ثلاثة أرباع المسنين ممن تزيد أعمارهم علي ٧٥ سنة يتناولون الأدوية بانتظام وبصفة دائمة تقريباً ، كما أن هناك بعض الحقائق الغريبة حول استهلاك المسنين للدواء ، فقد ثبت أن ما يقرب من ثلث المسنين يقومون بوصف الدواء لأنفسهم دون الرجوع للأطباء فنراهم يتناولون أدوية الألم والسعال والامسك في أي وقت ، كما ثبت بالدراسة لفئات من المسنين أن أكثر من ثلث ما يتناولونه من الدواء لا حاجة لهم به إطلاقاً بل من المشكوك فيه أن يكون له أية قيمة علاجية ومن ذلك أدوية ضغط

الدم والمهدئات والمسكنات والأدوية النفسية والنومة ، لكن ذلك مجرد تعود علي طلب هذه الأدوية وتناولها .

لذلك يجب علي الأطباء والمرضي في نفس الوقت عند التعامل مع الأدوية بصفة عامة أن يكون الهدف هو تحقيق أفضل الفائدة وأقل ضرر ممكن، وكثير من الأمراض-وهذا ينطبق خصوصاً في الشيخوخة- لا يكون بحاجة إلي علاج بالدواء بل من الأنسب لشفائه اتباع بعض الارشادات فيما يتعلق بنوع الغذاء وكميته ، وممارسة التدريبات الرياضية المناسبة ، والامتناع عن التدخين أو المشروبات ، أو استخدام أجهزة تعويضية أو مساعدة كما هو الحال في بعض أنواع العجز عن الحركة بسبب أمراض الشيخوخة التي تصيب المفاصل فيكون الأفضل في بعض الأحيان الاستعانة بعصا للاستناد إليها في الحركة أو كرسي متحرك بدلاً من تناول كمية كبيرة من الأقراص التي لا تغير من الوضع شيئاً بل تسبب آثاراً جانبية ضارة .

ومن المشكلات التي تصادفنا كأطباء حين نصف الأدوية لعلاج مرضانا من كبار السن أن تواجهنا عند فحص المريض مشكلة وجود عدة أمراض يعاني منها في نفس الوقت ، ولو تم صرف دواء لكل مرض لكانت الوصفة الطبية عبارة عن قائمة طويلة من أنواع الأقراص والشراب والحقن ، ومن الناحية العملية فإن ضمان أن يتناول المريض هذه الأدوية هو أمر غير ممكن ، كما أن وصف عدد كبير من العقاقير هو أحد الأخطاء الطبية الشائعة والمؤذية ، لذا يجب تحديد أولويات للعلاج ، وجعل وصفة الدواء واضحة وبسيطة وتحتوي علي أقل كمية من الأدوية الضرورية بجرعات صغيرة لتناسب المسن ويمكن زيادتها عند الحاجة فيما

بعد ، كما يجب التخطيط لوقف تناول الدواء حين يتحقق الهدف من العلاج في مرحلة لاحقة أو تعديل وصفة العلاج لتناسب تطور الحالة وليس تكرار العلاج تلقائياً لمدة طويلة دون داع .

ورغم كل ذلك يتجه المسنون إلي عدم اتباع تعليمات الأطباء بدقة فيما يتعلق بتناول الدواء بالجرعة المحددة وبالتوقيت الموصوف ، وربما كان السبب في ذلك عدم اقتناع المريض بأهمية العلاج خصوصاً إذا لم يسبب له مرضه آلاماً مزعجة ، وبالتالي يدفعه نفوره من الخضوع لنظام معقد يفرض عليه إلي ترك الدواء ، وقد ينسي المريض الدواء أو لا يظن إلي نفاذه ، وهناك بعض المشكلات العملية مثل طعم الدواء غير المستساغ أو العجز عن استخدام الأدوية السائلة والنفور من الحقن للهروب مما تسببه من ألم .

ولتحسين تقبل المرضي من كبار السن لما يوصف لهم من دواء يجب أن ينتبه الأطباء عند وصف الدواء لهم إلي اختصار كمية الدواء بقدر الامكان إلي الأدوية الضرورية فقط ، بحيث لا يزيد عددها علي ثلاثة أنواع لأن احتمال الخطأ يزيد كلما زادت الأدوية الموصوفة ، كما ان الجرعات المعقدة مثل وصف نصف قرص كل ٦ ساعات من دواء ما تكون غالباً غير قابلة للتنفيذ العملي ، لذا يجب وصف حبه صباحاً ومساءً بدلاً من ذلك ، ويجب أن يقوم الطبيب بتوضيح الدواء بصبر شديد للمريض ومن يقوم برعايته ، وقد يتم الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة ، مثل الموضحة بالشكل والتي يجب طباعتها بوضوح وبحروف كبيرة.

وأهمية الالتزام بنظام وقواعد في صرف العلاج للمسنين وتوخي الحرص بصفة خاصة عند وصف الأدوية لهم أن الآثار الجانبية الضارة للأدوية

تحدث في المسنين ضعف ما يتعرض لها غيرهم ، وتزيد فرصة التضرر كلما تقدم سن المريض وكلما كثرت انواع الدواء التي يتناولها ، والسبب في ذلك نقص الاحتياطي العام للقدرات التي تتعامل بها أجهزة الجسم مع الأدوية التي تعتبر من السموم الخارجية التي تدخل إلي الجسد المريض والواهن بفعل الشيخوخة ، كما أن الأدوية تتفاعل فيما بينها في أحيان كثيرة وينجم عن ذلك آثار ضارة عند تناول أنواع متعددة منها في نفس الوقت .

وتحتاج بعض الحالات إلي العلاج بالجراحة حيث لا يمكن علاجها بالأدوية فقط ، ولا يعتبر تقدم السن عائقاً أمام إجراء الجراحات اللازمة ، فالنتائج في مجملها جيدة في ٨٥٪ من المسنين الذين تجرى لهم عمليات جراحية حيث يتم شفاؤهم ، والواقع أن كبار السن أكثر عرضة من غيرهم للمضاعفات التي تعقب العمليات لذا يجب مراعاة بعض الاحتياطات في اعدادهم للجراحة وكذا في عملية التخدير المصاحبة للجراحة ، كما أن إجراء العملية في توقيت مناسب قبل أن تسوء الحالة تكون نتائجه أفضل بكثير من الانتظار حتي تتحول المشكلة إلي حالة طارئة تستلزم الجراحة فوراً دون فرصة للتهيئة المتأنية .

بقي ونحن نتحدث عن العلاج أن نذكر أنفسنا بالقاعدة المعروفة عن الوقاية التي هي غالباً أجدى من العلاج في كل الأحوال ، وهناك العديد من الأمراض يمكن الوقاية منها بأساليب بسيطة مثل التخلي عن التدخين لتفادي أمراض القلب والشرايين ، والاهتمام بالغذاء من حيث النوع والكمية لتفادي السمنة وأمراض سوء التغذية ، والاهتمام بالتدريبات الرياضية للاحتفاظ بحالة الحركة والنشاط في أجهزة الجسم ، ويجب الحرص علي تقديم المعلومات للمسنين

عن طريق التوعية من جانب الجهات الصحية والمؤسسات الاجتماعية ووسائل الاعلام وليس فقط عن طريق الأطباء ، كما أن هناك بعض الوسائل المتبعة في الدول الغربية مثل إجراء مسح شامل علي شرائح كبيرة من كبار السن لاكتشاف ما بهم من أمراض لأنه من المعروف ان المسنين لا يبلغون عادة عن كثير من أمراضهم إلا متأخراً بعد أن تتفاقم ويصعب علاجها ، كما أن أسلوباً آخر للاتصال بالمسنين يتم عن طريق ارسال خطابات اليهم علي عناوينهم تحمل استمارات للمعلومات حول حالتهم الصحية وما بهم من أمراض ، ويتم تحليل الإجابات في ردود المسنين علي هذه الخطابات لكشف الحالات المرضية ، أما الذين لا يستجيبون بارسال رد علي هذه الخطابات فإنهم يتجهون إلي الاهتمام بهم أكثر والبحث عنهم لأنهم غالباً في حالة صحية أو نفسية أسوأ !

## الزهايمر والعلاج بالطب البديل

لايوجد الى الوقت الحاضر علاج ناجع لمرض الزهايمر، وكل العلاجات الحديثة، تؤدي الى بقاء تطور المرض، وليس شفاؤه، وعودة المريض الى ما كان عليه سابقا. والعلاجات الكيماوية معروفة عند المرضى، اما علاجات الطب البديل فتتمثل بما يلي :

**أولا: الاعشاب :**

كل من الكركم والجنسنغ و مطحون كل من اوراق البرسيم وبذوره واوراق النعناع والمرمية والبقدونس والكرفس وثمار الفلفل الحار 5تخلط كميات متساوية من مطحون كل من عشبة القمح والشعير وقش الشوفان والسبانخ،،الزيتون والحبة السوداء،

**ثانيا: الغذاء :**

يجب ان يتالف الغذاء الاسبوعي للمريض من المواد التالية: الخبز الاسمر برديته/نخالته والرز واسماك السلمون والسردين والتونة وكل اسماك فيها زيوت والمشمش والتفاح والفراولة والجرجير والثوم والبطيخ والماء المقطر والفاول السوداني غير المملح او المحمص، والمفوف(الكرنب والزهرة واللب الابيض والفلفل البارد وبذور عباد الشمس غير المملحة او المحمصه والعنب والبقوليات والبصل والشاي الاخضر والخس. وزيت الزيتون التفاح والحمضيات والجزر والجرجير والسبانخ تجنب القهوة والتدخين والكولا والمعلبات وماء الحنفيات والادوية المخفضة

للكولسترول وصفار البيض والدهون واللحوم الحمراء ومشاهدة التلفزيون لفترات طويلة .

### \*ثالثا: وسائل اخرى :

الصيام يوم واحد في الاسبوع، عن الطعام، مع شرب ثلاثة اكواب ماء مقطر ومثلها من عصير الفواكه والخضروات المذكورة في اعلاه . ممارسة الاعمال اليومية التي يهواها، والاستماع الى الموسيقى والتجول في حدائق الازهار واستخدام العطور المفضلة، ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة يوميا .

### علاج الزهايمر باستخدام العقاقير:

- علاج الأعراض: مثل اضطراب النوم، وكثرة الحركة، والتجوال، وعدم الاستقرار...ويمكن وصف الادوية المهدئة والمنومة بجرعات مناسبة اقل من المعتادة ولفترات قصيرة تحت اشراف طبي..

- علاج تدعيمي مساند للمريض والأسرة، والاهتمام برعاية المريض والملاحظة الدائمة له أو اللجوء إلي الايواء بالمستشفيات وبيوت المسنين عند الضرورة.

- العلاج الدوائي: يتم استخدام عدد من الأدوية القديمة والحديثة للعلاج ومنها العقاقير التي تحسن الدورة الدموية ووظائف الجهاز العصبي وهى محدودة الفائدة رغم وصفها علي نطاق واسع في هذه الحالات والجيل الجديد من الادوية التي تحقق نتائج افضل يضم (دونبزيل وريفاستجمين) للحالات المبكرة والمتوسطة...اما عقار "ممانتين" الحديث فانه يعالج الحالات المتوسطة والشديدة، وتمثل الأدوية الحديثة املا جديدا في علاج مرض الزهايمر.

- الحالات القابلة للعلاج والشفاء بعلاج الأسباب.

ويمثل الجيل الجديد من الادوية التي بدأ استخدامها حالياً املاً جديداً في علاج الحالات التي لم يكن من الممكن السيطرة عليها من قبل ، فقد كان العلاج يتركز علي تخفيف الاعراض فمثلاً توصف الادوية التي تساعد علي النوم ، واخرى مهدئة للسيطرة علي اعراض القلق ، لكن فوائد الدواء ربما لا تساوي الآثار الجانبية المزعجة التي يسببها في هذه السن ، لذلك تبقي اهمية دور الاسرة ومؤسسات الرعاية التي تقدم خدماتها للمرضي ، وهذه المؤسسات متطورة جداً في الدول المتقدمة في صورة متطوعين ومراكز متخصصة وجمعيات ونوادي كلها خاصة برعاية مرضي الزهايمر واسرهم .

## الجديد في أبحاث الزهايمر...والشيخوخة

٥ ملايين امريكي مصابون بمرض "الزهايمر" الزهايمر يبدو انه مرشح ليكون المرض الاوسع انتشارا في الولايات المتحدة في غضون السنوات المقبلة . فقد اظهر تقرير صادر عن جمعية الزهايمر الامريكية أن نحو ٥.٢ مليون امريكي مصابون بالمرض في بداية الالفية.. وتوقع التقرير أن تصل إعداد المصابين الى ٤٥٤ الف حالة سنويا .. بينما سيتم تشخيص نحو ٩٥٩ الف شخص كمصابين بالمرض سنويا بحلول عام ٢٠٥٠ ووفقا للتقرير فان ١٤٪ من الامريكيين الذين تبلغ اعمارهم ٧١ عاما أو أكثر مصابون بالعتة وتبلغ نسبة النساء المصابات ١٦٪ بينما تبلغ نسبة الرجال في هذه الفئة العمرية نحو ١١٪ . يذكر أن مرض الزهايمر هو النوع الأكثر شيوعا للعتة حيث يشكل ما بين ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من الحالات حيث يبدأ المرض بفقدان خفيف للذاكرة لكنه يتفاقم ليصبح أكثر حدة وينتهي بفقدان كامل للذاكرة وعجز الأشخاص المصابين به عن رعاية أنفسهم.

أمل في تطعيم للوقاية من مرض الزهايمر مبكرا يمكن ان يتوصل الباحثون الي التنبؤ بدقة تصل إلى ٩٠ في المائة بالأشخاص الذين تزيد خطورة إصابتهم بالمرض. ويقيس العلماء جزءا معينا من المخ يرتبط بالأعراض الأولى من مرض الزهايمر. ونظريا يمكن أن يساعد اكتشاف المرض مبكرا على علاجه بفاعلية أكثر في المستقبل.

وعلى الرغم من وجود علاج للزهايمر في الوقت الراهن إلا أنه لا يستأصل المرض نهائيا ولكنه فقط يببطيء من تقدمه، وحينما يتم تشخيص المرض عند كثير

من المرضى الذين يظهرون أعراضا واضحة، يكون التدهور العقلي قد حدث فعلا. ويقيس الباحثون حجم جزء صغير من المخ يطلق عليه اسم الفص الصدغي الوسطي. وكشفت الأشعة المتكررة أن هذا الجزء من المخ ينكمش عند بعض المرضى كل عام بنسبة ٠,٧ بالمائة. ومن المرجح أن يكون هؤلاء هم المرضى الذين ستظهر عليهم علامات التدهور العقلي. وهو ما قد يساعد الأطباء في المستقبل في تحديد المصابين بالمرض في مراحله المبكرة. وهذه أول علامة على إمكان التشخيص المبكر جدا، بينما مازال هذا الأسلوب بحاجة لمزيد من الجهد قبل أن يكون جاهزا للاستخدام الإكلينيكي".

وبسبب محدودية أدوية علاج الزهايمر فإنه من غير المقبول أخلاقيا القيام ببرامج مسح جماعي على الأصحاء للكشف عن لديهم الاستعداد للمرض، نظرا لأن المعروف حاليا إنه لا يمكن فعل الكثير لمساعدة من سيثبت استعدادهم لظهور تلك الأعراض في المستقبل.

ويتوقع في المستقبل القيام بعمليات مسح للأشخاص الأصحاء "المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بالمرض" للكشف عن البوادر المبكرة له. ويمكن أن تجري الفحص الإشعاعي على سبيل المثال على الأشخاص الذين لديهم تاريخ قوي في العائلة للإصابة بالزهايمرو يكون لدينا القدرة على تقديم علاج فعال إلا ويمكن أن نفحص بالأشعة من لعائلته تاريخ في الإصابة بالزهايمر". وفائدة الكشف بالأشعة ستزيد مع معرفة العلماء بجوانب أكثر عن كيفية تطور المرض. والوصول يوما ما إلى تطعيم يمكن إعطاؤه للمرضى في مراحل مبكرة. وإذا حدث ذلك، فسيكون من الضروري معرفة المصابين بالمرض بأسرع ما يمكن..

## عقار يؤخر الإصابة بمرض الزهايمر:

أكدت دراسة جديدة أن أحد العقاقير الذي يستخدم حالياً لعلاج مرض الزهايمر، يمكن أن يؤدي لتأخير الإصابة بالمرض إذا ما تم تناوله خلال المراحل المبكرة للإصابة به.

وأوضحت الدراسة أن استخدام الدواء خلال فترة إضطراب الذاكرة، وهي المرحلة التي تسبق عادة الإصابة بمرض الزهايمر، قد يكون مفيداً في تأخير عملية تطور المرض وصولاً للزهايمر لمدة ستة أشهر في المتوسط.

إلا أن الباحثين لم يستبعدوا أبداً احتمالات الإصابة بالمرض، بعد انتهاء فترة التأجيل المحتملة نتيجة لاستخدام الدواء. ومن جانبه أشار المسؤول عن البحث إلى أن نتائج البحث لا تكفي بعد لنصح الأطباء والمرضى بتناول العقار في المراحل المبكرة للمرض. ووصف الباحث المسؤول نتائج البحث بأنه خطوة على طريق التوصل لعلاج أكثر فعالية لمرض الزهايمر.

وتعد نتائج البحث الأخير أول دليل على إمكانية تأجيل الإصابة بالمرض بين الفئات المصابة باضطراب الذاكرة، وربما ساعدت تلك النتائج على التوصل لعلاج جديد أكثر فعالية من العقاقير المستخدمة حالياً.

واكتشف الباحثون أيضاً أن فيتامين E، الذي اعتقد الأطباء لفترات طويلة بآثره الإيجابي في مواجهة مرض الزهايمر، لا يملك أي تأثير يذكر في هذا المجال. وشارك في البحث، ٧٦٩ مصاباً بمرض اضطراب الذاكرة.

## أهمية السوائل لكبار السن:

في دراسة حديثة في طب المسنين تبين أن هناك حاجة إلى الانتظام في تناول السوائل وأهمها الماء خصوصاً في جو الصيف الحار بمعدل ١-٢ لتر يومياً (أي حوالي ١٠ أكواب).

وكشفت الدراسات عن ظهور أعراض مرضية في المسنين نتيجة لنقص السوائل منها النسيان وعدم التركيز وارتباك السلوك والإدراك والهلاوس البصرية بالإضافة إلى أعراض جسدية مثل الكسل والفتور والإمساك واضطراب الهضم.

## الزهايمر... مرض اصاب بعض المشاهير

اعتبر الامريكيون مرض، الزهايمر، الذي قضى على الرئيس الأمريكي الأسبق رونالد ريغان ، من أكثر الأمراض شيوعا، وإثارة للقلق مع تقدم الناس في السن خاصة في غياب أي عقار شافٍ للقضاء عليه والسيطرة على عملية التدمير التي يسببها للذاكرة.

هذا وتقدر احصائيات الاصابة بمرض الزهايمر الأمريكية أن هناك قرابة أربعة ملايين أمريكي مصاب بالمرض، مع احتمال تصاعد العدد، كما تتوقع هذه الجمعية أن يصل العدد إلى ١٤ مليون مصاب في أمريكا في منتصف القرن الحالي، في حال لم يتم إيجاد علاج له

وفي السنوات الأخيرة قامت جهود حثيثة لجمع تبرعات لدعم الأبحاث العلمية بهدف تحقيق فتح علمي وطبي يساعد المصابين بهذا المرض. مع اعتبار التقدم بالسن أحد العوامل الرئيسية المؤدية له، يتضاعف كل خمس سنوات بين الأفراد الذين تعدوا سن الـ ٦٥ فيما نصف الذين تعدوا سن الـ ٨٥ سنة مصابون به وهناك الكثير من المشاهير ممن اصابهم مرض الزهايمر في مراحل حياتهم الاخيرة.

### الشوارد الحرة..ومضادات الاكسدة..وامراض المسنين:

لاحظ العلماء أن اضافة نوع من الأحماض الأمينية الى آخر من الأحماض الدهنية أدى الى استيقاظ الفئران المسنة وكلها حيوية ونشاط ، كما أصبحت أدمغتها في حال أفضل ، ولوحظ أن حيويتها ونشاطها أصبحتا مماثلة للفئران

الأصغر سناً ، مع تحسن ملحوظ في أداء الذاكرة . وقدّر الباحثين أن أثر هذه المواد على الفئران يشبه عودة إنسان عمره ٨٠ عاماً إلى حالة شخص في منتصف العمر . وتعمل اجدي المادتين وهي الحمض الأميني على زيادة الطاقة ، فيما يعمل الحمض الدهني كمضاد للاكسدة ، وهاتين المادتين موجودتان بطريقة طبيعية في خلايا الجسم . وتعمل المادتان على أعضاء دقيقة في الخلايا تسمى مايتوكوندريا وهو تمثّل محطة توليد الطاقة في الخلية ، وتدهور عملها يؤدي إلى ظهور أعراض الشيخوخة ، كما أن الابقاء عليها في حالة طيبة يجعل الخلية أكثر شباباً في كل وظائفها .

وتعمل المادتان المستعملتان في البحث على التخلص من الشوارد الحرة التي تؤدي إلى تدمير عمل الخلايا ، وقد لوحظ أن الفئران التي تناولت هاتان المادتان لم تتعرض خلايا الذاكرة بأدمغتها إلى تأثير ضار من هذه الشوارد الحرة المدمرة .

**بدون سكر عمرك أطول:**

أشارت دراسة ألمانية إلى أن إستهلاك كميات أقل من السكر ربما يهود إلى صحة أفضل وعمر أطول .

وذكرت الدراسة أنه برغم احتياج الجسم إلى جلوكوز السكر الذي يعد مصدراً رئيسياً للطاقة ، فإن تناوله بإفراط أمر غير صحي . "مايكل ريستو" المتخصص في علم الغدد الصماء والمشرف على الدراسة قال أن تقديم كميات قليلة من السكر إلى ديدان التجارب دفعها في البداية إلى إنتاج عدد أكبر من الشوارد الحرة وهي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تدمر الجسم – لكن بعد ذلك تمكنت

سريعاً من بناء دفاعات ضدها قادرة على البقاء لفترات طويلة أدت إلى إطالة فترة حياتها بنسبة وصلت إلى ١٥ ٪ بما يعادل ١٥ عاماً بالنسبة للبشر. ويبدو أن العسل الأبيض سيظل دوماً الخيار الأفضل حين يتعلق الأمر بالصحة فقد كشفت دراسة نيوزيلندية عن أن العسل الأبيض يمكنه مقاومة آثار الشيخوخة وتقليل الشعور بالقلق حيث وجد العلماء أن الوجبة الغذائية المضاف إليها العسل أدت إلى تحسين وظائف الذاكرة بدرجة ملحوظة وبحسب الدراسة فإن الوجبات الغذائية المحلاة بالعسل الأبيض ربما تكون مفيدة في تقليل الشعور بالقلق وتحسين الذاكرة خلال فترة تقدم العمر على وجه التحديد أكثر من غيرها من المراحل العمرية.

### السمنة تسبب الزهايمر:

أشار تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن البدانة وصلت إلى مستويات مخيفة في كل من أمريكا وأوروبا ودول العالم الثالث حيث يعاني (٦٣٪) من الرجال و(٤٧٪) من النساء في العالم من زيادة الوزن. ويقدر عدد المصابين بزيادة الوزن في العالم ب(١٠٠) مليون شخص.. والرقم في ارتفاع مستمر.. وأشارت إحصائية أمريكية إلى وجود (٣٩) مليون أمريكي يعانون من السمنة (٢٠٪) منهم من الرجال و(٢٥٪) من النساء.. بينما في أوروبا (١٧٪) .. ويقدر عدد البدناء في مصر ب(٢) مليون.. بينما بلغت نسبة السمنة في دول الخليج العربي (٦٠٪) .. جدير بالذكر أن سبب البدانة المباشر عدم وجود نظام غذائي صحيح وقلة الحركة.

وتؤكد دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون زيادة أوزانهم في الأربعينيات من العمر تزيد لديهم معدلات الإصابة بمرض الزهايمر في نهاية العمر

وتؤكد الدراسة الصادرة عن الاكاديمية الامريكية لطب الاعصاب في سان دييجو ان السمنة المتاخرة احد اهم مؤشرات الاصابة بالمرض ، ودراسة اخرى صادرة عن نفس المصدر اكدت ان تناول الاطعمة الغنية بفيتامين A و C ومسكنات الالم ومضادات الالتهابات تقلل من معدلات الاصابة بالمرض .

## زواج كبار السن وأسرار جديدة تكشفها الأبحاث:

جاء في دراسة هامة حول زواج كبار السن قامت بها عالمة النفس دوري فوستر من أوكلاهوما بالولايات المتحدة أن زواج كبار السن من زوجات صغيرات يؤدي إلى نتائج إيجابية للرجال على عكس الاعتقاد السائد بأن هذا الزواج غير مناسب، وقد أظهرت نتائج البحث الذي تم على مجموعة من الرجال تتراوح أعمارهم بين ٥٠ - ٧٩ عاماً وكان سن زوجاتهم يقل عن أعمارهم بمتوسط ٢٤ عاماً فكانت النتائج كالتالي:

- نقص نسبة الوفيات في الرجال المتزوجين من زوجات صغيرات بمقدار ١٣٪ عن المتزوجين من سيدات متقاربات معهم في العمر.
- زيادة نسبة الوفيات في الرجال المتزوجين من سيدات أكبر منهم سناً بنسبة ٢٠٪ عن المتزوجين ممن يقاربونهم في السن.

وتفسير نتائج هذه الدراسة هو الرعاية والاهتمام الذي تقدمه الزوجة الصغيرة لزوجها، من العناية بالعلاج والغذاء والكشف المبكر عن الأمراض، علاوة على أن الزوجة الصغيرة تستطيع تقديم الدعم النفسي والعاطفي للزوج بصورة أفضل من الزوجة كبيرة السن التي تحتاج هي أصلاً إلى من يقوم على خدمتها ..

فهل تنال مثل هذه الدراسات اهتماما من جانب الرجال الذين يبحثون عن شريكة الحياة الملائمة؟!

## مؤشرات الإصابة بمرض الزهايمر:

يعتبر نسيان الأسماء مؤشرا مبكرا على "الزهايمر"، حيث وجد الأطباء أن اختبار بسيط لقدرة المرء على تذكر الأسماء، يمكن تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفقدان الذاكرة المبكر المرتبط بمراحل أولية من مرض الزهايمر، تم تحديدهم، ومقارنتهم مع آخرين من الأصحاء، كان متوسط أعمارهم بين ٦٠ و٨٠ عاما، أن ذاكرتهم تعمل بطريقة مختلفة ومميزة .

وقد طلب من المشاركين لكتابة أسماء الحيوانات، التي يستطيع الإنسان تذكرها، مرضى الزهايمر لم يتذكروا سوى نصف العدد، الذي تمكن الأشخاص الأصحاء من كتابته وسجل الباحثون نفس النتائج عندما طلب من المشاركين المرضى والأصحاء كتابة أسماء الفواكه والخضراوات المعروفة.

وأشار الباحثون إلى أن المرضى تذكر أنواعا معينة من الأسماء بصورة أسهل من الأخرى، حيث حافظت ذاكرتهم على الأسماء المألوفة والشائعة، وتلك التي تعلموها في مرحلة الطفولة، وما قبل المدرسة، إذ استطاعوا تذكر اسم "الكلب" و"شار" و"التفاح" أكثر من "الزرافة" و"فاكهة" الكيوي . " وهذه الأنماط من الذاكرة قد تساعد في الكشف عن المؤشرات الأولية، التي تظهر عند الإصابة بالزهايمر، وكبار السن يعانون، بطبيعة الحال، من صعوبات في التذكر، إلا أن البحث في نوعية وخصائص الكلمات المتوفرة في مخزونهم العقلي قد يمثل أحد طرق الكشف عن

وجود خلل أو اضطراب ذاكرتهم... ويفيد ذلك في الكشف المبكر عن الزهايمر قد يساعد في سرعة العلاج مبكرا.

## اسلوب لعلاج مرض الزهايمر :

توصل العلم الحديث في علاج الزهايمر في الأبحاث التي أجريت على مرضى الزهايمر والتي أشارت أن الأجسام المضادة التي تفرزها البلازما باستمرار وبصورة منتظمة تعمل على تحسن الجوانب الإدراكية لدى المرضى. بالإضافة إلى أنها تعمل على تحسين بناء صفائح البروتين Beta Amyloid - التي ترتبط بتطور مراحل الزهايمر

وقد قام باحثون بإجراء دراسة على أشخاص أصيبوا بمرض الزهايمر، ويتراوح تأثير المرض عندهم ما بين المتوسط والخفيف، فتم إعطاء هؤلاء المرضى أجسام مضادة تعرف بـ (Immunoglobulin) حيث تعمل على تعديل كمية البروتين (Beta-amyloid) التي تصل إلى المخ، وبعد ستة أشهر من خضوع المرضى للعلاج، تم تعريف حالات منهم لاختبارات تقيس تطور حالاتهم، وكانت النتيجة انخفاض مستويات المرض لديهم.

## علاج مرض الزهايمر بالشاي :

### هل يمكن للشاي علاج مرض الزهايمر؟

ذكرت دراسة أن شرب الشاي قد يساعد على الوقاية من مرض الزهايمر.. والتناول المنتظم لكوب من الشاي يبطل أعراض ضبابية الذاكرة وانهايارها. ورغم انه لم يتم حتى الآن الكشف عن علاج لمرض الزهايمر، إلا أنه ثبت أن الشاي يمكن أن يكون سلاحا في مواجهة المرض والإبطاء من تطوره".

وأوضحت الدراسة أن الشاي الأسود أو الأخضر يبطل نشاط أنزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر، في حين لم يثبت أن للقهوة مثل هذا التأثير على الإطلاق. كما أشارت الدراسة إلى أن الشاي الأخضر أثبتت فعالية أكبر في العديد من الاختبارات، إذ اتضح أن له تأثير طويل الأمد على نشاط الذاكرة والأمل في أن تتركز خطوة البحث القادمة على تحديد المكونات أو العناصر المسؤولة عن إبطاء أنزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر في الشاي الأخضر ويذكر أن مرض الزهايمر يتسبب في موت نحو مليون شخص سنويا في مختلف أنحاء العالم.

### المشي قد يحمي من مرض الزهايمر:

أثبتت بحث علمي حديث إن رياضة المشي قد تساعد في الحد من تدهور القدرات الذهنية ومرض الزهايمر بين كبار السن (٧٠ عاماً وما فوق) وفق ما. وكان العديد من الدراسات العلمية السابقة قد أظهرت نتائج متضاربة بشأن مدى تأثير التمارين البدنية على القدرات العقلية، غير أنها وفرت أدلة جمة تثبت فوائد التمارين الذهنية مثل الكلمات المتقاطعة وحل الألغاز والقراءة على تراجع مخاطر مرض الزهايمر.

ويوضح الكشف الجديد، الذي جاء في دراستين مختلفتين، مدى التمارين البدنية التي يتوجب على كبار السن ممارستها للحصول على الفائدة المرجوة، فكل ما هو جيد للقلب ربما يكون كذلك للعقل .

و بشأن تأثير المشي على القدرات الذهنية فإن الأبحاث على فئران المختبرات أظهرت أن التمارين البدنية قد تخفض معدلات "الأميلويد amyloid" وهي مادة بروتينية لزجة تغلف مخ مرضى الزهايمر وتزيد التمارين البدنية كذلك

وعلى عهدة تيس، من معدلات الهرمونات الضرورية لإنتاج الخلايا العصبية، كما أنها تزيد من تدفق الدم إلى المخ.

### دهون البطن تسبب الخرف:

تراكم الدهون في منطقة البطن ربما يزيد فرص الإصابة بالخرف ثلاث مرات. هذا ما كشفت عنه دراسة امريكية حديثة وهذه هي المرة الاولى التي يتم فيها الربط بين السمنة في منطقة البطن والخرف. وبحسب الدراسة التي نشرت بمجلة " علم الاعصاب " تبين أن البدناء ممن كانت لديهم دهون كثيرة في منطقة البطن كانوا اكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة ٨٠٪ مقارنة بالاشخاص ذوي الاوزان المعتدلة وأيضا بدون دهون على البطن.

بينما ارتفعت مخاطر الإصابة بالخرف بنسبة ٢٣٠٪ لدى اصحاب الوزن الزائد والذين لديهم دهون كثيرة في منطقة البطن " راتيشل ويتمر " المشرفة على الدراسة تقول أن تراكم الدهون في منطقة البطن لدى الكبار مرتبط على الأرجح بحدوث ضمور في الدماغ.

## أنواع وسلوكيات المسنين وعلاقتها بمشكلاتهم الصحية والنفسية

- يؤكد الأطباء النفسيون أن المسنين أنواع وأنماط مختلفة تصل إلى ما يقرب من ١٢ مجموعة تبعاً للشخصية والسلوك، ومن هذه (الأندراج ما هو إيجابي مثل:
- المسن العاقل الحكيم الذي يحب الناس ويكون مصدر خبرة ومعرفة للمحيطين به.
  - المسن الذي يتميز بالرضا وقبول الحياة وتبسيط الأمور والعلاقة الطيبة مع المحيطين به.
  - الاستقلالي الذي يعتمد على نفسه ويفضل البقاء بمفرده دون استسلام لظروف تقدم العمر.
  - ومن هذه (النماذج للمسنين ما هو سلبي مثل:
  - المسن كثير الكلام الذي يكرر الثثرة عن أشياء وقصص من الماضي تبعث على الملل.
  - الشخص الأناني الذي لا يفكر إلا في مصالحه – ويطلق عليه المتمركز حول الذات -.
  - المسن المريض بفقدان الذاكرة والكذب والفبركة لأحداث بعيدة.
  - المسن العدائي الذي يكره كل من حوله وقد يميل إلى بعض الأعمال الإجرامية.
  - المسن الغاضب دائم الشكوى الذي يشعر بالمرارة من كل شيء ويلعن الحظ والظروف.

- المسن المعتدى عليه لأنه سلبى ولا يندمج مع المجتمع فيكون هدفاً للجرائم.

وأهمية هذه المعلومات هي إيجاد الأساليب المثلى في تحديد نوع المسن وتوقع المشكلات التي يمكن أن يصادفها، وكذلك التوصل إلى الأسلوب الأمثل لرعايته والاهتمام به حتى تمر مرحلة تقدم العمر دون مشكلات أو مضاعفات يمكن التغلب عليها.

## ملحق ١

### للمسنين فقط - كيف تحل مشكلات الذاكرة!؟

- **مشكلة** : أننا ننسى الأسماء .. أسماء الأقارب والاصدقاء وحتى أفراد الأسرة ...
- **الحل** : أن نحاول كلما نسينا ألا نشعر بالضيق والحرج .. يمكن في هذه المواقف أن نتذرع بالسنن .. " الظاهرالواحد منا عَجَزَ وبدأ ينسي " .. فيذكرنا الآخرون .... وهذا يحل المشكلة ..
- أو حين نقابل شخصا نعرفه وننسى اسمه أن نقدم له أنفسنا ونذكر له اسمنا .. فيكون الرد أنه يذكر اسمه أيضا .. وهذا يحل المشكلة دون حرج .
- **مشكلة** : النسيان ونحن نتحدث في موضوع معين .. فلا نستطيع تكملة الحديث ..
- **الحل** : - نعمل " بروفه " قبل الحديث في موضوع أمام الناس ..
- يكون الكلام مختصر .. ومن جمل قصيرة ..
- أو لا نعتمد على الذاكرة وندون كل النقاط الهامة ونعود الي الورقة ...
- **مشكلة** : نسيان المواعيد الهامة .. أو عمل الأشياء في موعدها .. كالزيارات والدعوات ..
- **الحل** : - استخدام مفكرة صغيرة .. أو ورقة بها المواعيد والأشياء التي يجب عملها اليوم .. ونشطب كل شيء يتم انجازه ..
- الربط بين الأشياء عن طريق وضعها في مكان واحد .. مثال علي ذلك أن نضع المفاتيح .. والنقود بجوار الملابس التي سوف نرتديها عند النزول ..

- مشكله : أين وضعنا الأشياء .. نضع المفتاح .. أو النظارة .. أو محفظة النقود في مكان ثم ننسى أين هي ..

- الحل : - تحديد مكان لكل شيء .. ووضع كل شيء في مكانه .

- اذا أخفينا بعض الأشياء الثمينة .. فيمكن أن نحتفظ بخريطة معنا توضح مكانها حتي لا ننسى أين وضعناها .

## ملحق ٢

### اختبار الاكتئاب للمسنين

هذا المقياس يتألف من ١٥ سؤالاً يتم الاجابة عليها بالنفي أو الاثبات ( لا أو نعم ) ، وهو مصمم خصيصاً ليطبق علي المسنين لقياس وجود الاكتئاب .  
وهذه هي الأسئلة :

١. هل أنت راض عن حياتك ؟

نعم لا

٢. هل تخليت عن كثير من اهتماماتك وأنشطتك ؟

نعم لا

٣. هل تحس أن هناك فراغاً في حياتك ؟

نعم لا

٤. هل تشعر غالباً بالملل ؟

نعم لا

٥. هل روحك المعنوية عالية معظم الوقت ؟

نعم لا

٦. هل تخشي أن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث لك ؟

نعم لا

٧. هل تشعر بأنك سعيد معظم الوقت ؟

نعم لا

٨. هل تشعر غالباً أنك عاجز؟

نعم لا

٩. هل تفضل البقاء بالبيت علي الخروج لعمل بعض الأشياء؟

نعم لا

١٠. هل تشعر بأن لديك مشكلة : الذاكرة أكثر من ذي قبل؟

نعم لا

١١. هل تظن أن وجودك علي قيد الحياة الآن شئ رائع؟

نعم لا

١٢. هل تشعر بأن وجودك الآن عديم القيمة إلي حد ما؟

نعم لا

١٣. هل تشعر أنك تفيض حيوية؟

نعم لا

١٤. هل تشعر بأن وضعك يائس؟

نعم لا

١٥. هل تشعر أن معظم الناس أحسن حالاً منك؟

نعم لا

ولعرفة إذا ما كان المسن يعاني من الاكتئاب ، يتم وضع درجة واحدة لكل إجابة إذا كانت داخل الدائرة ، ولا يجب أن ندع المريض يعلم ما تعني هذه الدائرة حيث تدل علي وجود الاكتئاب ، بعد ذلك يتم جمع الدرجات فإذا كان المجموع الكلي أكثر من ٥ درجات كان ذلك دليلاً علي الاكتئاب.

### ملحق ٣

## هل الحالة مرض الزهايمر؟؟ اختبار مبسط للحالة العقلية للمسنين

اختبار الحالة العقلية للمسنين يتألف من هذه المجموعة من الأسئلة التي تتعلق بمعلومات عن الشخص نفسه والزمان والمكان وبعض المعلومات العامة مع وضع درجة معينة لكل إجابة ثم تحديد الحالة العقلية بعد رصد مجموع درجات الإجابة ، والأسئلة هي :

١. الاسم ؟
٢. ما المكان الذي نحن فيه الآن ؟
٣. اليوم هو ... ؟
٤. في أي شهر ... ؟
٥. وفي أي سنة ؟
٦. كم عمرك ؟
٧. ما أسم الرئيس ؟ ( رئيس الدولة ، أو الملك ، أو رئيس الوزراء الحالي )

ملحوظة :

هنا نحدد للشخص أسماء ثلاثة أشياء في الغرفة مثل النافذة والمنضدة والمقعد ، ونطلب منه أن يردد هذه الأسماء ؛ ثم نستمر :

٨. ما هو تاريخ اليوم الوطني للدولة ؟ ( في أوروبا يسألون عن تاريخ الحرب العالمية الأولى والثانية )

٩. نطلب إليه أن يعد عكسياً من رقم ٢٠ حتى رقم ١ .

١٠. نسأله أن يذكر مرة أخرى أسماء الأشياء الثلاثة التي حدّدناها بالغرفة .  
ويتم حساب الدرجات بواقع درجة واحدة لكل إجابة صحيحة ، ولا يوجد  
أنصاف أو كسور للدرجات ، ويتم استنتاج الحالة العقلية وفقاً لمجموع الدرجات  
كالتالي:

- إذا حصل علي ٨ درجات فأكثر فالحالة العقلية طبيعية .
- إذا حصل علي درجة كلية بين ٤-٧ فإنه مصاب باضطراب عقلي خفيف .
- إذا كان مجموع الدرجات أقل من ٤ فإن الحالة غالباً هي مرض الزهايمر  
او عته أو خرف الشيخوخة .

## خاتمة ..

### ونظرة علي المستقبل

لا أعلم - عزيزي القارئ - أي انطباع تكون لديك بعد أن فرغت من قراءة فصول هذا الكتاب الذي احتوى علي عرض لمرض الزهايمرو لجوانب مختلفة من مشكلات الشيخوخة ، وتضمن الكثير من المعلومات عن النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية وكثير من القضايا التي تتعلق بالمسنين ، وقد حاولنا مناقشة وتوضيح الكثير من الأمور بقدر ما يتسع له حجم ذلك الكتاب الذي قصدنا أن يكون دليلاً مبسطاً للمسنين ومن يقوم علي رعايتهم ، وقد لا يحتوي علي بعض التفاصيل عن مشكلات بعينها ، وهذا طبيعي لأننا حرصنا فقط علي التناول الشامل لمسألة الشيخوخة ، كما أنه قد لا يجد فيه القارئ حلاً لبعض المشكلات الطبية أو الاجتماعية الخاصة او وصف وسائل علاجية لبعض الأمراض ، وهذا ليس غريباً فلم يكن الهدف هو ذكر تفاصيل كل شئ لأن ذلك غير ممكن من الناحية العملية لذا كان كافياً أن نثير الكثير من المسائل ونوجه الدعوة إلي الآخرين للاهتمام بهذه القضايا المتعلقة بالشيخوخة والتأمل في ما يتعلق بها من أمور.

أن الانطباع الذي يفترض أن يتكون لدى من يطالع فصول هذا الكتاب إما أن يكون التشاؤم من المستقبل الذي سوف يشهد تزايداً هائلاً في اعداد المسنين خصوصاً أولئك الطاعنون في السن مع ما يصاحب ذلك من عجز وأمراض ومشكلات متعددة ، أو التفاؤل بأن التقدم الطبي والعلمي سيكون من شأنه مساعدة الانسان علي التغلب علي الكثير من أسباب العجز والمرض وايجاد حل لمشكلات

الشيخوخة ، وسواء كان الانطباع هو التشاؤم أو التفاؤل فإن السنوات القادمة سوف تشهد مع بداية القرن الحادى والعشرين واحد من اثنين من "السيناريوهات" المحتملة .

"والسيناريو" الأول يتضمن ما يدعو إلي التفاؤل حيث أن الاتجاه سوف يكون لزيادة سنوات العمر لسكان العالم في مختلف المجتمعات بصفة عامة وسوف يتزامن مع ذلك نجاح الطب في التخلص من مرض الزهيمر وغيره من الأمراض القاتلة ووضع حلول للمشكلات الصحية الحالية ، كما أن الكثير من المؤثرات الضارة المسببة للمرض سوف يتم القضاء عليها ووقاية الانسان من الأمراض التي تسبب له العجز في أيام الشيخوخة ، وهذا معناه أن الناس ستعيش سنوات أطول وهم في صحة جيدة ، ويستمتعون بالعافية حتى آخر عهدهم بالحياة حيث تحدث الوفاة مباشرة بعد أن يمضوا سنوات حياتهم الطويلة مستمتعين بها حتى آخر لحظة حين ينتهي عمرهم " الافتراضي " ، وهذا المستقبل " الوردى " سيكون من شأنه جعل مشكلات الشيخوخة شيئاً من الماضي ، وبالطبع فإن المتفائلين فقط هم الذين يعتقدون أن الامور سوف تسير علي هذا النحو .

أما المتشائمون وهم من المفرطين في الواقعية فإنهم يرون عكس ذلك تماماً " فالسيناريو الآخر يتضمن نظرة متشائمة إلي التزايد الهائل المتوقع في أعداد المسنين في كل مجتمعات العالم المتقدمة والنامية علي حد سواء ، كما ينظر بقلق إلي أوضاع الطاعنين في السن الذين سوف تتضاعف اعدادهم مع بداية القرن القادم وفقاً للمؤشرات الاحصائية ، ووجود هذه الأعداد علي قيد الحياة حتى مراحل متأخرة من العمر معناه مزيداً من حالات مرض الزهايمر وكذلك العجزة

والمعوقين من كبار السن الذين يعانون أمراضاً مستعصية لا تجدى محاولة علاجها بل إن هذه الأعداد من المسنين سوف تكون عبئاً ثقيلاً تعجز عن الوفاء بمتطلباته كل وسائل الرعاية الصحية والاجتماعية والموارد المالية ، إن الحال باختصار من وجهة نظر هؤلاء يدعو إلي اليأس والتشاؤم !

وإذا كان هناك ثمة كلمة أخيرة لنا في هذا المقام فإن كل ما هو ممكن هو أن نلفت الانتباه إلي مزيد من الاهتمام بموضوع الشيخوخة من جانب الجميع، فالشيخوخة كما ذكرنا وكما هو واضح في أذهاننا بعد مطالعة هذه الحقائق عنها ليست مرحلة مثالية بأي حال وفي الوقت الذي نردد فيه الدعاء "وأعوذ بك من الهرم"

فإننا مطالبون بأن نضع مشكلاتها منذ الصغر وقبولها بما لها وما عليها والتأكيد علي أي حل لجميع مشكلات الانسان ممكن إذا التزم بالايمان بالله تعالي الذي بيده كل شئ وتذكر طول حياته أن عليه أن يتواصي بالحق ويتواصي بالصبر والله نسأل أن يمن علينا جميعاً بالعافية في ديننا ودينانا إنه سميع مجيب.

والله من وراء القصر

المؤلف

## المؤلف



- ولد في مصر عام ١٩٥١.
- حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤ .
- حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن .
- دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة .
- دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية .
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.
- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي *APA International Fellowship* ، وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية .

□ شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

□ له عديد من المؤلفات ( مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف ) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية ، والبرامج التلفزيونية والإذاعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

□ جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧

□ جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦. وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١.

□ جائزة الطب النفسي باسم د عمر شاهين من أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨

□ جائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩.

□ جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية ( د محمد النابلسي ) عام ٢٠١١

□ الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية: "الدكتور النفساني"  
[www.alnafsany.com](http://www.alnafsany.com)

## قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني

### استشاري الطب النفسي

١. الاكتئاب النفسي..مرض العصر-المركز العربي-الإسكندرية-١٩٩١.
٢. التدخين : المشكلة والحل - دار الدعوة - الإسكندرية - ١٩٩٢ .
٣. الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٤. مرض الصرع..الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٥. من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٦. أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٧. القلق: المشكلة والحل - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٨. كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) - المركز العلمي - الإسكندرية.
٩. وداعاً أيتها الشيخوخة: دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.
١٠. الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.
١١. تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٢. مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .
١٣. مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩ .
١٤. اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٩ .

١٥. الأمراض النفسية: حقائق ومعلومات - دار الشعب - القاهرة - ١٩٩٩.
١٦. مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك ، وكيف تتغلب علي القلق ، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر - الكويت - ١٩٩٤ .
١٧. الطب النفسي والقانون - المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية - ١٩٩٩
١٨. الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.
١٩. النوم والصحة - جامعة الدول العربية - مركز الوثائق الصحية - الكويت - ٢٠٠٠.
٢٠. مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠٠ .
٢١. موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١
٢٢. الاكتئاب: المرض والعلاج - منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠١.
٢٣. الاكتئاب : الأسباب والمرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١
٢٤. الاكتئاب : أخطر أمراض العصر - دار الشعب - القاهرة - ٢٠٠١
٢٥. معجم مصطلحات الطب النفسي *Dictionary of Psychiatry* - مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

٢٦. أساسيات طب الأعصاب *Essentials of Neurology* ( مترجم ) مركز

تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية - الكويت-٢٠٠٢

٢٧. الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة - بيروت -٢٠٠٣

٢٨. التوحد (أوتيزم) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات-دار نيوهورايزون-

الأسكندرية ٢٠٠٣

٢٩. الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الأسكندرية - ٢٠٠٣

٣٠. أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشأة المعارف = الاسكندرية ٢٠٠٥.

٣١. مرض الزهايمر-منشأة المعارف- الاسكندرية-٢٠٠٦.

٣٢. النوبات الكبرى- منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.

٣٣. الزهايمر: المرض..والمريض - دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.

٣٤. عصر القلق: الاسباب والعلاج - منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٧.

٣٥. الصرع: المرض والعلاج - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت ٢٠٠٨.

٣٦. لاشارات النفسية في القرآن الكريم - منشأة المعارف- الاسكندرية ٢٠٠٨

(الطبعة الاولى)-وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت-

٢٠٠٩.

٣٧. الطب النفسي عند الاطفال (مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية-

الكويت-٢٠٠٨.

٣٨. الجنس وحياتنا النفسية - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.
٣٩. المرجع الشامل في علاج القلق - دار النهضة - بيروت - ٢٠١٠.
٤٠. الدليل الى فهم وعلاج الاكتئاب - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٠.
٤١. الشباب والثقافة الجنسية - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة الثقافة الصحية - ٢٠١١.
٤٢. السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن الطبية المساعدة ( ترجمة ) - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت - سلسلة المناهج الطبية - ٢٠١١.
٤٣. يوميات الثورة والصحة النفسية - اصدار وتوزيع المؤلف - الاسكندرية - ٢٠١٢.
٤٤. الجنون في الطب والحياة - منشأة المعارف - الاسكندرية - ٢٠١٣.
٤٥. الزهايمر.. ومشكلات الشيخوخة - كتاب الشعب الطبي - دار الشعب - القاهرة - ٢٠١٣.
٤٦. " المكتبة النفسية " تحت الطبع .. أول سلسلة من الاصدارات من كتب و مؤلفات تغطي موضوعات ومجالات الطب النفسي في المكتبة العربية.

## د. لطفى عبد العزيز الشرييني

العنوان :

- ١٧ ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية ( عيادة ) .

تليفون أرضي :

- ٤٨٧٧٦٥٥ .

ت محمول:

- ٠١٢٢٣٤٧٠٩١٠ .

البريد الالكتروني :

- *E mail : [lotfyaa@yahoo.com](mailto:lotfyaa@yahoo.com)*

الموقع:

- [www.alnafsanj.com](http://www.alnafsanj.com) الدكتور النفساني

## هذا الكتاب

- \* يتضمن عرضاً شاملاً لمعلومات تهم الجميع حول مرض الزهايمر...والشيخوخة وأساليب العلاج والرعاية لكبار السن .
- \* يعرض بأسلوب مبسط للقارئ العادي والمتخصص مختلف المشكلات الطبية والنفسية لمرضى الزهايمر..ومشكلات الشيخوخة ويقدم طرقاً عملية لحلها .
- \* يقدم المعلومات الدقيقة التي تهم كبار السن وذويهم والقائمين علي رعايتهم وكل طلاب المعرفة في كل مكان .
- \* يسد نقصاً في المكتبة العربية في هذا الموضوع .
- \* يتضمن بالاضافة إلي آخرا الآراء الطبية والعلمية حول مرض الزهايمر والشيخوخة إضافة خبرة مؤلفه في الموضوعات والمسائل المتعلقة بالمسنين .
- \* كتاب لكل الاجيال .. يحتفظون به كدليل لمساعدتهم وليعيدوا قراءته من جديد .