

الشيخوخة:

يبدو من الضروري في هذا العالم السريع التغير أن ننظر بعين الاعتبار إلى كل فئات المجتمع، وبما أن طول مدة الحياة في معظم مناطق العالم اخذ في الازدياد فقد غدت العناية بحاجة الأفراد في المراحل المتقدمة من حياتهم ضرورة متزايدة الأهمية، وتتضمن المسؤوليات الاجتماعية في مرحلة التقدم في السن، مساعدة الأفراد على التكيف لتناقص القوة البدنية وضعف الصحة، والإحالة على التقاعد وانخفاض الدخل ووفاة الزوج كما تتضمن الحاجة إلى توثيق صلة الفرد بجماعة من أفرادها في مثل سنه، وتحمل تبعاته الاجتماعية والوطنية، وتنظيم حياته بصورة مرضية.

وإذا كان الصبا والمراهقة مرحلتين للنمو العاطفي والنضج والاضطرابات فان كبر السن من الناحية النفسية كذلك هو وقت اضطراب الاستقرار النفسي نسبياً ومهما يكن من امر فان هذه الاضطرابات كثيراً ما تكون ظاهرة أكثر من كونها حقيقية ويجب أن تبين أن كبر السن كثيراً ما يسبب صعوبات نفسية بالإضافة الى ذلك نجد كبار السن يواجهون مشكلات جسدية واجتماعية خاصة، فعندما يتقدم الشخص في السن تبدو مظاهر الشيخوخة فيفقد الجلد والمفاصل مرونتها ويصبح المسنون معرضين لاضطرابات القلب والدورة الدموية الشائعة التي تمثل ملمحاً مهماً لسقام فئة الشيوخ بين سن الستين والسبعين في العادة، والجدير بالذكر انه عند هذه المرحلة من العمر يتعرض الشخص عادة لتغيرات اجتماعية مهمة والتي بالإمكان ان تشكل مصدراً للإجهاد النفسي ومنها:

1. تدهور الحالة الجسمية، ارتفاع ضغط الدم، امراض القلب والشرابيين والتهابات الشعب الرئوية المزمنة.
2. الفقر.
3. الوحدة.
4. فقدان رفيق العمر.
5. تغير الدور الاجتماعي في مجتمع تنافسي.
6. سوء التغذية.

يشمل التغيير في الشيخوخة كل أعضاء الجسم ربما كل أنسجته وخلاياه كما يصيب التنفس والعقل ويحاول الطب رصد هذه التغيرات التي تصاحب الشيخوخة، وتحديد علاقة ما يصيب أجهزة الجسم من تغير في تركيبها الدقيق مع التقدم في السن بأداء الجسد والعقل للوظائف الحيوية المعتادة، والأسلوب العلمي لدراسة هذه التغيرات يتم عن طريق المقارنة بين كبار السن والشباب، أو متابعة بعض الأشخاص على مدى سنوات حياتهم ودراسة ما يعترضهم من تغير وأهمية ذلك في المساعدة على التنبؤ بما سوف يحدث من تغيرات ومحاولة علاجها أو تعويضها أو التكيف معها مبكراً قبل أن تدهمنا فجأة دون إعداد مسبق.

وعلى العموم فإن المظهر العام للشخص يدل على الشيخوخة فالخطوات المتناقلة هي دليل على ما أصاب أعضاء الحركة وعضلات ومفاصل من ضمور وفقدان للمرونة أما القوام المنحني فيدل على التغيرات التي أصابت العظام والمفاصل والعمود الفقري، والتشوه الذي نتج عن هشاشة الفقرات وتيبس الغضاريف التي تفصل بينها، وقد ثبت أن الطول يقصر في الشيخوخة بضعة سنتيمترات، وينقص وزن الجسم في الشيخوخة، وأن كان يبدو مترهلاً، ذلك أن كتلة الجسد تتكون الآن في معظمها من الدهون فيما تصاب الأنسجة الأخرى بالضمور ويقل الوزن الكلي للجسم.

بالإضافة إلى تغير لون الشعر إلى اللون الأبيض، بالرغم من أن الشعر الأبيض لا يدل على الشيخوخة حيث أنه يظهر في بعض الأحيان في سنوات العمر الأولى في بعض الحالات الوراثية، والسائد أن 50% من الناس يتحول الشعر لديهم إلى اللون الأبيض قبل سن الخمسين بالإضافة إلى الشعر الأبيض هناك تجاعيد الجلد، ويصبح الجلد جافاً قليلة المرونة ويفتقر إلى النضارة، كما أن الطبقات الداخلية تحت البشرة يصيبها الضمور مما يسبب ترهل الجلد، وتظهر أيضاً بقع داكنة على سطح الجلد بالإضافة إلى آثار الإصابة بالأمراض التي تبد علامتها على الجلد الذي يعتبر مرآة لحالة الجسم الداخلية.

ومن تغيرات الجسد والنفس مع التقدم في السن ذلك التباطؤ الذي يكون سمة كل شيء في تلك المرحلة، ليس فقط في الحركة والنشاط ولكن في التفكير والاستجابة كذلك في وظائف أعضاء الجسم المختلفة أما الحالة النفسية والعقلية فإن ما يعترضها من تغيرات في الشيخوخة قد يأتي في المقام الأول من حيث أهميتها فحالة الوهن والضعف والاضطراب التي تصيب النفس والعقل كما تصيب الجسد بالرغم من أن ذلك ليس قاعدة عامة في كل كبار السن إلا أنهم جميعاً يشتركون في تدهور الذاكرة، أما الحالة المعنوية

والنفسية او العاطفية لكبار السن فإنها في الغالب تتعرض لاضطرابات منها الإحباط والاكتئاب والإجهاد الذهني وعدم القدرة على التفكير السليم وقد تتناوبهم نوبات من القلق والغضب وبعضهم يكون دائم القنوط.

أمراض الجهاز العصبي في الشيخوخة:

يتكون الجهاز العصبي في الإنسان من المخ والنخاع الشوكي والأعصاب وهو الذي تحكم في وظائف الجسم بصورة عامة، كما أنه المركز الرئيس للإحساس والحركة والعمليات العقلية، وبالرغم من أن المخ لا يتعدى وزن الجسم إلا أنه يحصل على 15% من كمية الدم التي يضخها القلب، ويتكون الجهاز العصبي من عدد هائل من الخلايا العصبية يدر بآلاف الملايين ويتم التنسيق بين هذا العدد الهائل من الوحدات عن طريق مواد كيميائية تعمل على توصيل الإشارات بين هذه الخلايا، ومع التقدم في السن تصيب الجهاز العصبي تغيرات هائلة في التركيب والوظيفة يترتب عليها نتائج مهمة بالنسبة لحالة الإنسان في الشيخوخة.

ومن الخصائص المهمة للخلايا العصبية وهي الوحدات التي يتكون فيها الجهاز العصبي وتؤدي وظائف الإحساس والحركة والتفكير، أن هذه الخلايا لا تتجدد وما يتلف منها لا يعود إلى وظيفته مرة أخرى مثل خلايا الجلد مثلاً والتي تلتئم بعد الجروح والإصابات، ومع كل يوم يمضي من عمر الإنسان فإن أعداد هائلة من هذه الخلايا يصبها التلف ونخسرها نهائياً لكن البقية من هذا الكم الهائل يقوم بتعويض وظائفها فلا يحدث خلل ملحوظ، ومع التقدم في السن واستمرار هذا المعدل اليومي من خسارة خلايا المخ يجد الإنسان نفسه في الشيخوخة وقد ظهر عليه تركم هذه الخسارة على مدى السنين ومن هنا فالمخ عن المسنين يبدو اصغر حجماً.

ويحصل الجهاز العصبي على الطاقة التي يحتاج إليها لأداء عمله عن طريق الدورة الدموية التي تمدّه بالأوكسجين والغذاء والخلل الذي يحدث في الشيخوخة سببه أن الدم المتدفق إلى المخ يتناقص نتيجة انسداد الشرايين وقد يحدث انسداد كامل في بعض هذه الشرايين مع التقدم في السن ويترتب على ذلك نتائج سيئة، ونتيجة التقدم في السن يصاب بعض المسنين بالرعشة والاهتزاز في أيديهم وربما في أطرافهم وجسدهم ولهذه الرعشة أسباب متعددة وقد يكون السبب أحد الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي، ومن الأمراض الشائعة بين المسنين ما يعرف بمرض (باركنسون) نسبة إلى العالم الذي يصفه لأول مرة، والمريض بهذا الداء تراه جامد الملامح وقد انحنى قوامه ويسير بصعوبة وتكون خطواته قصيرة

ومتلاحقة مع اهتزاز في حركة يديه وهذه الرعشة هي علامة لهذا المرض وخصائصه، أنها تختفي عند الحركة وتعود للظهور عند الراحة والسكون كما انها تختفي أثناء النوم.

ولا يعرف سبب محدد لمعظم حالات مرض باركنسون إلا أن بعض الحالات ينشأ نتيجة للتقدم في السن مع ما يصاحبه من أمراض، وقد يحدث نتيجة تناول أدوية الأمراض العقلية، والدواء يعمل على تحسين الأعراض، ونتيجة لضمور الجهاز العصبي تتوقف أعصاب الأطراف عن أداء وظائفها ويؤدي ذلك إلى فقد الإحساس والحركة في اطراف الجسم فيصعب على المريض الحركة والوقوف ولا يستطيع استخدام يديه في الأعمال الدقيقة والواقع أن حالات الضمور هذه لا يوجد لها علاج حتى يومنا وكل ما يفعله الأطباء هو منع مزيد من التدهور والمضاعفات في هذه الحالات.