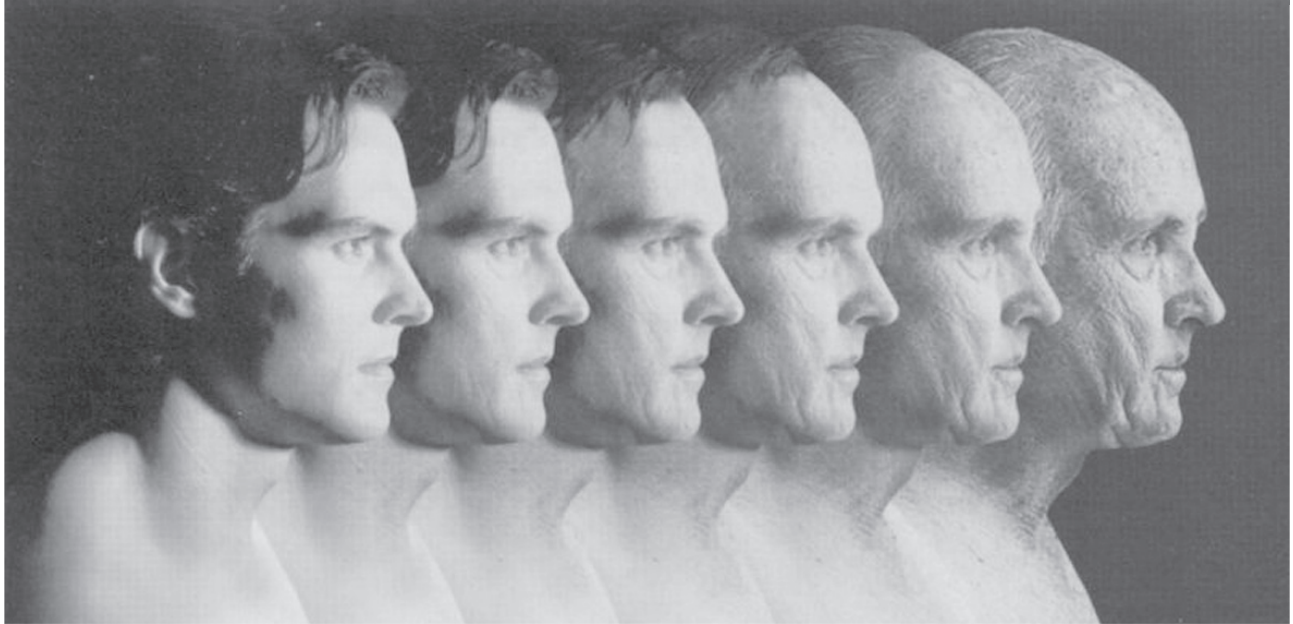


الأوقات المتوقعة لبدء الشيخوخة في الأعضاء المختلفة من أجسامنا



ففى الـ٣٠ تكون سعتها حوالى ٥٠٠سم^٣ ، فى حين تصل فى عمر الـ٧٠ إلى حوالى ٢٥٠سم^٣.

• الرئتان تبدأ بالشيخوخة فى عمر ٢٠الـ

سعة الرئتين تبدأ بالانخفاض ابتداءً من بلوغ عمر الـ٢٠ سنة وفى سن الـ٤٠ يعانى بعض الأشخاص بالفعل من ضيق فى التنفس ، وقد يعود هذا جزئياً إلى أن عضلات القفص الصدرى التى تسيطر على عملية التنفس تصاب بنوع من الضعف أو التصلب

• الصوت يبدأ بالتغير فى عمر الـ٦٥

أصواتنا تصبح أكثر هدوءاً وأجش مع تقدم العمر . والأنسجة الناعمة فى الحنجرة تضعف مما يؤثر على الأوتار الصوتية ويؤدي إلى انخفاض مستوى ونوعية الصوت العيون تبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٤٠

• القلب يبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٤٠

تقل كفاءة القلب بضخ الدم إلى كافة أجزاء الجسم مع التقدم فى العمر ، والسبب فى ذلك أن الأوعية الدموية تصبح أقل مرونة ، والشرايين من الممكن أن تتصلب أو تتسدد بسبب الترسبات الدهنية التى تتكون فى الشرايين الناجية التى تغذى القلب ، وكل هذا بسبب تناولنا الكثير من الدهون المشبعة وبالتالي يشح الدم الواصل إلى القلب وقد يؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية المؤلمة ، الرجال فوق سن الـ٤٥ والنساء فوق سن الـ٥٥

لأوقات المتوقعة لبدء الشيخوخة فى الأعضاء المختلفة من أجسامنا جميعنا نتقبل فكرة حتمية الشيخوخة مع تقدم العمر ، وقد كشف الأطباء أن الأعضاء المختلفة من أجسامنا تبدأ بالشيخوخة بأوقات مختلفة من العمر ، فمثلاً أول الأعضاء التى تعطى الإنذارات ببدء الشيخوخة هي الدماغ والرئتين ، كما سنبين لاحقاً وقد وجد مجموعة باحثين من الأطباء الفرنسيين بأن نطف الرجال تبدأ بالانحدار فى عمر الخامسة والثلاثين ، لذا فإن أكثر من ثلث النساء الحوامل من رجال بأعمار ٥٤ سنة تنتهى بالإسقاط وهنا وبمساعدة مجموعة بحوث قام بها الأطباء المختصون سنبين الأعمار التى تبدأ بها الأعضاء المختلفة من أجسامنا من خسارة المعركة مع الزمن وتقدم العمر ، وطبعاً ستكون هذه التقديرات بمعدل عام وتختلف من شخص إلى آخر ومن مجتمع وبيئة إلى مجتمع وبيئة أخرى

بالظهور بشكل واضح فى الهالة المحيطة بالحلمة

• المثانة تبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٦٥

فقدان السيطرة على المثانة على الأغلب يبدأ عند بلوغ الـ٦٥ عاماً وتكون النساء أكثر عرضة لمشاكل المثانة بعد انقطاع الطمث وانخفاض مستويات هرمون الاستروجين مما يجعل أنسجة الأنابيب التى يجرى بها البول أرق وأضعف ، وخفض سعة المثانة ، فالمثانة عند البالغين وفى فترة الشباب تبلغ سعتها حوالى ضعف

• ثدى النساء يبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٣٥

عند بلوغ النساء منتصف الثلاثينات من العمر تبدأ الثدياء بفقد الأنسجة والدهون ، مما يؤدي إلى انخفاض الحجم والامتلاء ، ويبدأ التهديل بشكل واضح فى الأربعينات من العمر ، وتبدأ التجاعيد

سوء الهضم وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الأمعاء ويزداد احتمال إصابتها بالأمساك كلما تقدم بنا العمر بسبب ، بطء تدفق العصارات الهضمية من المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء الدقيقة

• ثدى النساء يبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٣٥

عند بلوغ النساء منتصف الثلاثينات من العمر تبدأ الثدياء بفقد الأنسجة والدهون ، مما يؤدي إلى انخفاض الحجم والامتلاء ، ويبدأ التهديل بشكل واضح فى الأربعينات من العمر ، وتبدأ التجاعيد

• الأمعاء تبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٥٥

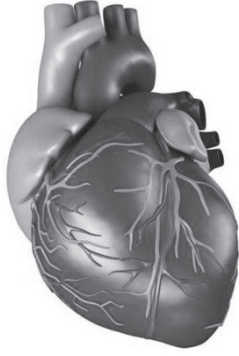
الأمعاء الطبيعية والتى تتمتع بوضع صحى جيد ، هى التى يكون فيها التوازن بين البكتيريا الضارة والبكتيريا المفيدة بالشكل الذى يضمن أداء عملها ووظائفها بشكل سليم ، و لكن مستويات البكتيريا المفيدة تبدأ بالانخفاض بشكل ملحوظ بعد عمر الـ٥٥ ، و خاصة فى الأمعاء الغليظة ، كما يقول توم ماكديونالد أستاذ علم المناعة فى (بارتس) وكلية الطب فى لندن ونتيجة لذلك نبدأ بالمعاناة من

• الدماغ يبدأ بالشيخوخة فى عمر الـ٢٠

كلما تقدم بنا العمر ، يبدأ عدد الخلايا العصبية فى الدماغ بالانخفاض ، وفى المراحل الأولى من العمر يكون عددها حوالى ١٠٠ مليار خلية وعندما نصل إلى عمر العشرينات يبدأ هذا العدد بالانخفاض حتى يصل إلى ٤٠ مليار خلية فقط ! فقد يصل معدل فقدان الخلايا إلى ١٠٠٠٠ خلية فى اليوم الواحد مما يؤثر على الذاكرة وتنسيق وظائف المخ بشكل رئيسى

أهم النصائح للمحافظة على قلبك

اللبن قليل الدسم والجبن قليل الدسم . أما الحليب منزوع الدسم والجبن منزوع الدسم ، فيمكن تناولهما دون قيود .
• ينصح بتجنب الحلويات العربية والكنافة والبقالوة والجاتوهات و(الكيك) والتورتات والحلويات الأفريقية والشوكولاته والآيس كريم والكريمات
مثل الفول السوداني والفسنق والبندق ، لأنها تحتوى على زيوت غير صحية
• ينصح بالقليل من المكسرات ولكنها غنية جداً بالسعرات الحرارية
• ينصح بتناول الخبز الأسمر (ولو كان رقيقاً) ، والإكثار من الخضار والفواكه والاعتماد على النشويات مثل البطاطس والقمح والمكرنة بدلا من الاعتماد على الدهون
• ينصح بممارسة رياضة المشى السريع لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يوميا أو ٣-٤ مرات أسبوعياً على الأقل ، وذلك بعد استشارة طبيب القلب
• ينصح بخفيف الوزن والوصول إلى الوزن المثالى قدر الإمكان



لتجنب أمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع الدهون فى الدم والكوليسترول وأمراض القلب ينبغي اتباع ما يلى :
يوضح دكتور جمال شعبان أستاذ القلب بالمعهد القومى للقلب قائلا
• الابتعاد عن السمن الحيوانى والبدلى والزبدة والكريمة والقشدة ، ويسمح باستعمال السمن المصنوع من زيت الذرة فى الطبخ
يفضل استخدام زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت عباد الشمس فى طهى الطعام أو مضافا للسلطات
• أفضل أنواع اللحوم السمك والدجاج بدون جلد ، بالإقلال من اللحوم بشكل عام وتجنب الدهون فى اللحوم ، ويفضل أكل اللحم مشويا أو مسلوقا (وليس مقليا) ، وينصح بتجنب الأطعمة المقلية بشكل عام
الابتعاد عن صفار البيض والجمبرى والإستاكوزة والمخ والكبد والكلأوى ، ويسمح ببيضة واحدة أو بيضتان فى الأسبوع ، أما بياض البيض فمسموح به (SKIMMED MILK)
ينصح بالاعتدال فى تناول الحليب أو

من هم بعمر أكثر من ٤٠ سنة بانحسار اللثة عن الأسنان

• عضلات - تبدأ بالشيخوخة

في عمر الـ ٣٠ العضلات فى عملية تجدد مستمر فينتهى عمر الخلايا و تتولد بدلا عنها خلايا جديدة وهذه العملية تكون متوازنة ولصالح النمو فى عمر الشباب البالغين ، وعند بلوغنا لعمر الثلاثين يبدأ التوازن بالتغير لتقل نسبة البناء نسبة الى الهدم ويوضح البروفيسور روبرت موتس : عندما يصل البالغون الى عمر ٤٠ سنة يبدأون بفقدان ما بين ٥ ، ١٠ إلى ٢ بالمائة من خلايا عضلاتهم سنويا ، ولكن التمارين الرياضية الاعتيادية المنتظمة من الممكن ان تجنبكم ذلك

• السمع يبدأ بالانقراض فى

منتصف الـ ٥٠ من العمر أكثر من نصف الأشخاص يضعف لديهم أو قد يفقدون السمع بعد الـ ٦٠ من العمر بسبب تقدم العمر، حسب المعهد الملكى الوطنى للصمم البشرية - يبدأ الجلد بالشيخوخة فى منتصف العشرينات من العمر بشكل طبيعى

• التذوق و الشم يبدأ التغير فيهما فى عمر الـ ٦٠ نبدأ حياتنا بحوالى ١٠,٠٠٠ متحسسة ذوق منتشرة على اللسان ، وهذا العدد يبدأ بالتناقص على مدى العمر ليصل الى النصف بعمر الـ ٦٠ سنة ، على أية حال فحاستا التذوق والشم عند بلوغ عمر الـ ٦٠ تبدأن تدريجيا بالانخفاض جزئيا كنتيجة طبيعية للتقدم بالعمر

• الخصوية تبدأ بالانخفاض

فى عمر الـ ٣٥ الخصوية عند المرأة تبدأ بالانخفاض بعد الـ ٣٥ عاما فعدد ونوع البويضات فى المبايض يبدأ بالانخفاض ، كما أن بطانة الرحم تصبح أكثر رقة مما يخضض احتمال استقبالي الاحتفاظ بالبيضة المخصبة ، وكذلك خلق بيئة معادية او رافضة للحوانات المنوية

• الشعر يبدأ بالشيخوخة

فى عمر الـ ٣٠ لدى الذكور عادة يبدأ فقدان الشعر فى الثلاثينات من العمر ، يتكون الشعر من داخل حقائق صغيرة تحت جلد البشرة مباشرة و التى تسمى بالبصيلات ، وبشكل طبيعى تنمو شعرة من كل بصيلة وتبقى تقريبا ثلاثة سنوات ،وبعدها تسقط و تنمو شعرة جديدة بدلا منها . وأغلب الناس يظهر عندهم الشيب بعمر الـ ٣٥ تقريبا . وعندما يكون الشخص فى مرحلة الشباب فإن شعره يتلون من الصبغات التى تنتجها الخلايا فى البصيلات التى تعرف باسم الخلايا الصباغية.

أكثر عرضة لخطر النوبات القلبية
• **الكبد يبدأ بالشيخوخة فى**
عمر الـ ٧٠

الكبد هو الجهاز الوحيد فى أجسامنا الذى يبدو أنه قادر على تحدى عملية الشيخوخة

• **الكليتان تبدأ بالشيخوخة فى**
عمر الـ ٥٠

فى الكليتين ، عدد وحدات التصفية (التي تسمى - النفرون) التى تعمل على إزالة النفايات من الدم وتبدأ بالتناقص فى منتصف العمر وبالتالي تقل كفاءتها

• **البروستاتا تبدأ بالشيخوخة فى**
عمر الـ ٥٠

البروستاتا غالبا تتضخم مع تقدم العمر ، مما يؤدى الى مشاكل منها ازدياد الحاجة الى تفرغ الإدراة ويقول البروفيسور روجر كيربى ورئيس مركز البروستات فى لندن ، إن هذا يعرف ب (التضخم الحميد للبروستاتا) يصيب نصف الرجال الذين أعمارهم أكثر من ٥٠ عاما ونادرا ما يصيب أولئك الذين تقل أعمارهم عن الـ ٤٠ ، والذين قد يحدث لهم بسبب امتصاص البروستاتا لديهم الهرمون الذكري (التستوستيرون) الذى يزيد من نمو الخلايا فى البروستاتا الحجم الطبيعى للبروستاتا هو بحجم حبة الجوز وقد يزداد حجمها الى حجم (اليوسفى)

• **العظام تبدأ بالشيخوخة فى**
عمر الـ ٣٥

طوال حياتنا العظام القديمة دائمة الحراك والخلايا التى تسمى (اوستيوكلاستس) أى الخلايا الآكلة يحل محلها خلايا البانية للعظام التى تسمى (الأوستيوبلاستيس) وهذه العملية تسمى بدأور العظام ، ويوضح روبرت موتس أستاذ أمراض الروماتيزم فى جامعة انيتري فى ليفربول : نمو العظام لدى الأطفال سريع جداً - فتجديد جمجمة طفل بالكامل يستغرق حوالى سنتين ، وفى البالغين قد يستغرق ١٠ سنوات . حتى منتصف العشرينات من عمرنا فإن كثافة العظام ، تستمر بالازدياد ، ولكن فى عمر ٣٥ سنة يبدأ التناقص فى نمو العظام كجزء فى عملية الشيخوخة الطبيعية

• **الأسنان تبدأ بالشيخوخة فى**
عمر الـ ٤٠

مع تقدمنا فى العمر ، يقل افرازنا لللعاب ، الذى ضمن ما يقوم به أنه يزيل البكتريا ، لذا فالأسنان تصبح عرضة للثسوس واللثة للانحسار بسبب التهابات التى تصاب بها نتيجة لذلك ، لذا فالمعتاد أن يصاب

الشناوى «الرضا» جعل الافارقة أسعد شعوب العالم

قالت الدكتورة فاطمة الشناوى ، خبيرة العلاقات الزوجية والأسرية والعلاج النفسى بجامعة لندن : «إن السعادة حلم البشر ، فجميع الناس يحملون بالسعادة ، يتمنون أن ينعموا بمتع الحياة ، وأكثر الناس يعتقدون أن السعادة لا تتوفر إلا مع المال الكثير ، وأنه لكى يحصلوا على السعادة يجب أن يحصلوا على الثراء ، ولكن هذا غير صحيح ، لأن الكثير من الأثرياء الذين حققوا نجاحا باهرا فى عالم المال هم أكثر تعاسة من غيرهم ، كما أن كثيرا منهم يعترف بأنه كان أكثر سعادة قبل أن يحقق ثروته الطائلة .

وتضيف الدكتورة فاطمة : «السعادة الحقيقية لها شرط واحد إذا استطاع الإنسان أن يحققه ، فإنه يصل لتحقيق السعادة الكاملة ، وهذا الشرط هو الرضا .، وأجريت مؤخرا دراسة بحثية على ٦١ دولة أفريقية ، و ٦١ دولة أوروبية ، تبين النتائج أن معدلات نسبة الأشخاص السعداء بين الأفارقة يفوق معدلات الأشخاص السعداء بين الأوروبيين ، وذلك على الرغم من التباين الكبير فى المستوى المعيشى بين الأفريقى والأوروبى ، من المعروف أن البلدان الأفريقية هى الأكثر فقرا على مستوى العالم .

وأوضحت الدكتورة فاطمة أنه عند البحث فى الأسباب لوحظ وجود القيم الانسانية من دعم وتكافل وارتباط أسرى واجتماعى ، والأسرة المحبة هى من أهم مقومات السعادة ، كذلك الطبيعة الخلابة ، بما فيها من ألوان مختلفة خاصة اللون الأخضر فهى من مقومات السعادة ، والأهم الاهتمام بالجوانب الزوجية ، وتعميق القيم الدينية والتقرب إلى الله بالعبادات ، وأن جميع هذه القيم السامية كانت تحت مظلة قيمة أعلى منها وهى «الرضا».