

## حقائق عن شيخوخة الدماغ

«اليوم العالمي للدماغ» يسلط الضوء على اضطرابات الجهاز العصبي لكبار السن ومعالجتها

الجمعة - 17 شوال 1437 هـ - 22 يوليو 2016 م رقم العدد [13751]



<http://aawsat.com/print/695061>

عزاد

0

G+

Send

Like 0

جدة: د. عبد الحفيظ يحيى خوجة

يحتفل العالم في يوم 22 يوليو (تموز) من كل عام باليوم العالمي للدماغ (the World Brain Day)، وهو يصادف في هذا العام اليوم الجمعة. وقد اختير موضوع «الدماغ الشائخ» (The Aging Brain) ليكون شعاراً لعام 2016، ليهدف إلى مناقشة الحالات العصبية عند كبار السن كمحور أساسي. وينظم فعاليات هذه المناسبة الاتحاد العالمي لطب الأعصاب («WFN» the World Federation of Neurology)، ويحضرها كبار الخبراء من مختلف دول العالم للمشاركة في مناقشة الحلول المقترحة للأمراض العصبية في الأشخاص الأكبر سناً.

\* مشكلات الشيخوخة

ويشكل كبار السن (60 سنة فأكثر) أكثر من 800 مليون نسمة (12 في المائة) من سكان العالم، ويتزايد العدد سنوياً إلى أن يصل لأكثر من المليارين (21 في المائة من السكان) بحلول عام 2050. وفي الوقت الراهن،

يعيش 70 في المائة من سكان العالم المسنين في البلدان المتقدمة والنامية، ولكن بحلول عام 2025، سيعيش 80 في المائة من السكان الأكبر سنًا في البلدان الأقل نموًا. ومن المتوقع أن يتجاوز عدد كبار السن، عدد الأطفال في 2047، وقد بدأ ذلك يحدث بالفعل في البلدان المتقدمة مثل اليابان. ويعاني كبار السن من مشكلات مرضية متعددة، لا تقتصر على الأمراض المزمنة الشائعة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك سرعة الإصابة بالأمراض المعدية لضعف مناعتهم، وإنما أيضًا من عدد من الأمراض العصبية. وتتمحور مشكلات كبار السن في التبعات الاجتماعية والصحية والعقبات الاقتصادية. فالعجز والأمراض غير المعدية ترتفع نسبة انتشارها مع التقدم في السن، حتى الفقر فإنه يزداد بين كبار السن محدثًا ضغوطًا متزايدة على أنظمة الدعم الاجتماعي لكبار السن. ويعتبر العبء المتزايد للأمراض والعجز، والحد من الدعم المالي والاجتماعي لمواجهة شيخوخة السكان، من بين التحديات الكبيرة التي تواجه المجتمعات والحكومات فيما يتعلق بالنظم الاجتماعية والرعاية الصحية، وسوف تواجههم بشكل أكبر في السنوات المقبلة.

#### \* أمراض الشيخوخة العصبية

يزداد انتشار عدد من الأمراض العصبية مع تقدم السن، بما في ذلك السكتة الدماغية والخرف، ومرض باركنسون. ويقدر بأن من 10 إلى 20 في المائة من الناس الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و80 عامًا يعانون من واحد أو أكثر من هذه الأمراض، وأن أكثر من 30 في المائة من الأشخاص الذين بلغوا 80 عامًا أو أكثر يعانون من مرض عصبي واحد على الأقل. والعجز الناجم عن الأمراض العصبية وغيرها من أمراض الجهاز العصبي الهيكلي عال جدًا ومنتاج. ويقدر بأن أكثر من 20 في المائة من الناس بعد سن 60 عامًا سيحتاجون إلى دعم لأنشطة حياتهم اليومية، مما يجعل العبء الاقتصادي ضخمًا ومرهقًا. وتشير التقديرات إلى أن ما يقرب من نصف الإنفاق على الرعاية الصحية ذات الصلة برعاية كبار السن في البلدان المتقدمة اليوم سيرتفع مستقبلاً ليصبح الثلث بحلول عام 2030. وعليه فيجب على المجتمع الطبي أن يتوخى الحذر من مدلولات كلمة «العبء» فيما يتعلق بتكاليف صحة شيخوخة السكان والمسؤولية التي سيتحملها. ومن المتوقع بحلول عام 2050، أن يكون هناك ما نسبته 21 في المائة من سكان العالم متجاوزين سن 60 عامًا، ومع هذه الزيادة ستأتي زيادة حتمية في نسبة انتشار الحالات العصبية المرتبطة بالعم، بما في ذلك السكتة الدماغية والخرف، ومرض باركنسون.

ويتوقع الاتحاد العالمي لطب الأعصاب (WFN) أن نحو 20 في المائة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و80 عامًا سوف يعانون من واحد أو أكثر من الحالات العصبية. وأما الناس الذين تعدت أعمارهم أكثر من 80، فسوف ترتفع النسبة لديهم إلى 30 في المائة.

وعليه، فإن صحة الدماغ ستكون أهم العوامل التي تحدد مدى تمتع كبار السن بالرفاهية الاجتماعية والاقتصادية في المستقبل، وستكون جهات الرعاية الصحية في الدول مسؤولة بشكل كبير عن الوضع الصحي لهذه الشريحة الكبيرة من الناس والتخطيط للاتجاهات المستقبلية، لتزايد عدد السكان في العالم بشكل عام.

#### \* صحة الدماغ

ووفقًا لما نشر في موقع «يونيفاديز» الطبي (Univadis) بتاريخ 8 يوليو 2016، فقد كان الهدف من طرح موضوع شيخوخة الدماغ في يوم الدماغ العالمي لهذا العام، هو التعريف بمشكلات الشيخوخة ورفع مستوى الوعي حول وسائل العلاج والوقاية من أمراض الدماغ والأمراض العصبية والعضلية التي تؤثر على كبار السن.

ويؤكد الدكتور محمد واساي (Dr. Mohammad Wasay, MD, FRCP, FAAN) في بحثه العلمي الذي نشر أخيرًا في الموقع الإلكتروني للاتحاد العالمي لطب الأعصاب بتاريخ 6 يوليو 2016، أن صحة الدماغ ستكون أهم عامل لتحديد صحة ورفاهية كبار السن اجتماعيًا واقتصاديًا في المستقبل. ومن جهة أخرى، فإن السلطات الصحية ستشعر بقلق عميق إزاء الوضع الحالي والاتجاهات المستقبلية لتزايد عدد السكان في العالم في ظل تزايد الاحتياجات مستقبلًا والقصور القائم حاليًا. وهذا ما دعا الاتحاد العالمي لطب الأعصاب (WFN) إلى تكريس اليوم العالمي للدماغ لهذا العام لموضوع «شيخوخة السكان» (aging population) واختيار شعار «الدماغ الشائخ» (The aging brain) من أجل زيادة الوعي حول العلاج والوقاية من أمراض الدماغ العصبية والعضلية، التي تؤثر بشكل خاص على كبار السن.

إن الخطوة الأولى للوقاية هي تحسين مفاهيم ووسائل صحة الدماغ بين السكان الأصغر سنًا من أجل وقايتهم أو منع أمراض الدماغ في الزمن اللاحق من حياتهم، وتحسين نوعية الحياة عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة.

ومع أن مفهوم الوقاية من الأمراض مهم جدًا، فإن هناك عددًا كبيرًا من الأفراد سوف يتأثرون من أمراض الدماغ والجهاز العصبي العضلي التي لم تتوصل إلى الوقاية منها حتى الآن. وعليه، فإن من الواجب على المجتمع رعاية كبار السن الذين يعانون من مرض عصبي متقدم، وتوفير إطار لنوعية الحياة، والكرامة، والرعاية اللازمة لهم، مع التركيز على الرعاية الصحية التلطيفية (palliative care) بطريقة يتقبلها كبار السن. والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: كيف يمكننا تحسين صحة الدماغ؟ كيف نمنع أو نعالج الأمراض العصبية؟ وكيف تتم رعاية الأشخاص الذين يعانون من مرض الدماغ المتقدم؟ أشار الدكتور وولفغانغ

غريزولد (Dr. Wolfgang Grisold, MD) في نفس البحث العلمي إلى أن السكتة الدماغية والخرف الوعائي هما من بين أهم الأمراض العصبية التي تؤثر على الأشخاص في مرحلة الشيخوخة، وأن هناك عوامل خطر يمكن الوقاية منها أو تقليلها أو تعديل القابل منها للتعديل.

ويشير إلى أن التعليم والتدريبات المعرفية، والنشاط البدني، والتغذية المتوازنة هي مجالات هامة في التدخل لمنع وإبطاء التدهور المعرفي. فمثلاً مرض باركنسون هو اضطراب عصبي تنكسي، ولكن العلاج الفعال لأعراضه الفعالة متاح. كما أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة المعرفية في كبار السن، وجودة الحياة وعدم وجود العجز يمكن أن تترافق مع الصحة العاطفية، كما تتوفر التدخلات الفعالة لصون وتعزيز الصحة النفسية. وعلى الرغم من الاستراتيجيات الوقائية، فإن العمر هو عامل خطر لا يمكن تعديله، كونه يتعرض لآثار الأمراض التنكسية الوراثية على الدماغ والجهاز العصبي العضلي. وعليه فإن مفهوم الرعاية التلطيفية الداعمة والإيواء بحاجة للتطوير إلى مفهوم متكامل للرعاية العصبية عند التعامل مع الأناش السائحين.

\* فعاليات وأنشطة

وبمناسبة اليوم العالمي للدماغ فإن الاتحاد العالمي لطب الأعصاب (WFN) يدعو أعضائه وكل الجمعيات الوطنية إلى إقامة حملة توعوية لوضع حلول مناسبة لمشكلات كبار السن، من أجل رفع مستوى الوعي فيما يتعلق بالشيخوخة وأمراض الدماغ العصبية لدى كبار السن، وإلى استخدام مواد الدعاية المعدة لهذه الحملة، التي تتضمن شعارات، ولافتات، وإعلانات على مواقع شبكة الإنترنت والنشرات والكتيبات والملصقات واللوحات الإعلانية، والعروض، للخروج بنتائج إيجابية من صانعي القرارات في السلطات الصحية، لسن سياسات وإجراءات، وتدريب الممارسين العاميين والممرضين والمساعدين الطبيين، وإشراك وسائل الإعلام ومشاهير الشخصيات العالمية، كل ذلك من أجل تعزيز الوعي ليوم المخ العالمي وتحسين صحة ومستقبل المرضى الذين يعانون من أعراض المخ السائخ.