الأربعاء 7 أغسطس/ آب 2024 م 3 صفر 1446 هـ ◻ العدد 3628 السنة العاشرة
Wednesday 7 August 2024

العربي الجديد

هوامش

كشفت دراسة جديدة أن فقدان شخص قريب يسرّع بيولوجياً في التقدّم بالعمر، عكس الدراسات السابقة التي ركزت على التأثير النفسي فقط لموت الأقرباء، من دون الإضاءة على الآثار الجسدية والبيولوجية

في مخيم بلاطة في نابلس، نوفمبر 2023 (فرانس برس)

الشيخوخة البيولوجية

فقدان الأحبّة يسرّع التقدّم في العمر

محمد الحداد

يرتبط الشعور بالحزن على فقدان الأحبّة، سواء شخص قريب كأب أو أخ أو أم أو فرد عزيز من الأسرة، بالشعور بالتقدم بالعمر، وفقا لدراسات نفسية سابقة. لكن دراسة جديدة كشفت أن الأمر يتجاوز مجرد الشعور بالتقدم في العمر إلى تقدم فعلي في العمر البيولوجي بشكل أسرع من العمر الحقيقي.

الشيخوخة البيولوجية هي الانحدار التدريجي في مدى كفاءة عمل خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم، ما يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. يقيس العلماء هذا النوع من الشيخوخة باستخدام علامات الحمض النووي المعروفة باسم الساعات الجينية. وتشمل المؤشرات الحيوية للشيخوخة: ضغط الدم، والرؤية، والسمع وحركة المفاصل. وتشمل المؤشرات الحيوية الأخرى القابلة للقياس، بعض البروتينات في مجرى الدم. وجدت الدراسة، التي نشرت في 29 يوليو/ تموز في مجلة JAMA، أن الأشخاص الذين فقدوا أحد الوالدين أو الشريك أو الشقيق أو الطفل، أظهروا علامات تقدم العمر البيولوجي مقارنة بأولئك الذين لم يعانوا من مثل هذه الخسائر. وقالت المؤلفة الرئيسية لليسون أبيلو - أستاذة الصحة العامة وعلم الأوبئة في جامعة كولومبيا الأميركية: «نظرت دراسات قليلة في كيفية تأثير فقدان أحد الأحباء في مراحل مختلفة من الحياة على علامات الحمض النووي هذه، وخاصة في عينات الدراسة التي تمثل سكان الولايات المتحدة. تظهر دراستنا روابط قوية بين فقدان الأحباء عبر مسار الحياة من الطفولة إلى البلوغ والشيخوخة البيولوجية الأسرع».

قبل منتصف العمر

وتشير الدراسة إلى أن تأثير الخسارة على الشيخوخة يمكن ملاحظته قبل فترة طويلة من منتصف العمر وقد يساهم في الاختلافات الصحية بين المجموعات العرقية والإثنية. استخدم الباحثون بيانات من الدراسة الوطنية لصحة المراهقين والبالغين، والتي بدأت في عامي 1994 و1995، وتابعت المشاركين من سنوات المراهقة إلى مرحلة البلوغ.

وأوضحت أبيلو، في تصريح لـ«العربي الجديد»، أنه لقياس الخسارة الأسرية في أثناء الطفولة أو المراهقة من الدراسة الوطنية، تابعت هي وفريقها البحثي، عبر مراحل وأطر زمنية مختلفة للشيخوخة، بداية ظهور العلامات ومستوياتها. استطلعت المرحلة الأولى آراء 20745 مراهقاً في الصفوف من السابع إلى الثاني عشر، وكانت أعمار معظمهم تراوح بين 12 و19 عاماً. وتمت متابعة المشاركين منذ ذلك الحين. وجرت المرحلة الخامسة بين عامي 2016 و2018 وأكملت المقابلات مع 12300 من المشاركين الأصليين. في المرحلة الأخيرة، بين عامي 2016 و2018، تمت دعوة المشاركين لإجراء فحص منزلي إضافي، حيث تم توفير عينات دم من حوالي 4500 شخص تمت زيارتهم لاختبار الحمض النووي. بحثت الدراسة في الخسائر التي حدثت في أثناء الطفولة أو المراهقة (حتى سن 18 عاماً)، والبلوغ (من 19 إلى 43 عاماً). كما فحص المؤلفون عدد الخسائر التي حدثت خلال هذه الفترة الزمنية. تم تقييم بيانات الشيخوخة البيولوجية من مثيلة الحمض النووي في الدم باستخدام الساعات فوق الجينية.

المخاطر الصحية

كشفت نتائج الدراسة أن ما يقرب من 40% من المشاركين عانوا من خسارة واحدة على الأقل في مرحلة البلوغ بين سن 33 و43 عاما. كان فقدان الوالدين أكثر شيوعاً في مرحلة البلوغ مقارنة بالطفولة والمراهقة. وكان لدى الأشخاص الذين عانوا من خسارتين أو أكثر أعماراً بيولوجية أكبر وفقاً لعدة ساعات وراثية. وكان التعرض لخسارتين أو أكثر في مرحلة البلوغ مرتبطاً بشكل أقوى بالشيخوخة البيولوجية مقارنة بخسارة واحدة وأكثر ارتباطاً بشكل كبير بعدم الخسارة. وأشارت المؤلفة الرئيسية للدراسة إلى أن «الارتباط بين فقدان الأحباء والمشكلات الصحية طوال الحياة راسخ جيداً. ولكن بعض مراحل الحياة قد تكون أكثر عرضة للمخاطر الصحية المرتبطة بالخسارة، ويبدو أن تراكم الخسارة عامل مهم». على سبيل المثال، يمكن أن يكون فقدان أحد الوالدين أو الأشقاء في وقت مبكر من الحياة مؤلماً للغاية، وغالباً ما يؤدي إلى مشكلات الصحة العقلية ومشكلات الإدراك ومخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب وفرصة أكبر للوفاة في وقت مبكر. ويشكل فقدان أحد أفراد الأسرة المقربين في أي عمر مخاطر صحية، ويمكن أن تزيد الخسائر المتكررة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة والخرف، وقد تستمر التأثيرات أو تصبح واضحة بعد فترة طويلة من الحدث.

باختصار

الشيخوخة البيولوجية هي الانحدار التدريجي في مدى كفاءة عمل خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم، ما يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

■■■

تأثير الخسارة على الشيخوخة يمكن ملاحظته قبل فترة طويلة من منتصف العمر وقد يساهم في الاختلافات الصحية بين المجموعات العرقية والإثنية

وأخيراً

الموت قهراً في غزّة

سما حسن

رحل «العم علي» في خيمة، وهو لم يكن يتوقّع حتّى في أسوأ كوابيسه أن يموت في هذا المكان الغريب، المستجدّ والموحش، حيث القحط والبؤس، فالبحر من أمامه، والرمال الصفراء من خلفه، وتخفيها أوتادُ خيامٍ ممتدَّةٍ في مرمى البصر، فهو أبداً لم يرسم بريشته إلّا لوحاتٍ لجمال الطبيعة كما خلقها باريها، وليس كما شوّهتها وحشيةُ الإنسان حين دكّها بالقنابل والصواريخ، وبآلات الموت والدمار كلّها.

فتحت عينَي على لوحات «العم علي» وهي مُعلّقة على جدران بيتنا القديم، ذلك البيت الذي قضيت فيه طفولتي، وشطراً من سنيّ شبابي، حتّى انتقلت إلى بيت الزوجية. لذلك، عاش خيالي مع كلّ لوحة من لوحاته، وكنت أعتقد أنّ أبي قد ابتاعها من أحد محالّ بيع التحف والهدايا، وإن كان توقيع «العم علي» موجوداً في أسفل يسار كلّ لوحة، فلم أكن أتوقّع أنّ هذه اللوحات الرائعة قد رسمها زوج عمّتي، ذلك الرجل الطويل النحيل، الذي يتحدّث بصوت مُرتفع، ويتصرّف بعصبية لا تُخفي طيبة قلب، ويجذبك وهو يصف لك التفاصيل كلّها، وكأنّك عشتها معه كلّ لحظة، مثل محطّات انتقاله من ليبيا، حيث عمل مُدرِّساً للتربية الفنّية، إلى دولة قطر حيث عمل في نفس المهنة، ولكنّه شعر وقتها بأنّه يُحقّق شيئاً ملموساً في الأرض بتعليمه جيلاً من الطلّاب يهوون الفنّ فعلاً، ويتلقّون مبادئه وأصوله على يديه، وهو خرّيجُ إحدى الجامعات المصرية العريقة، في مطلع سبعينيّات القرن الماضي.

سرحت بلوحة من لوحات «العم علي»، كان أبي يُعلّقها في مدخل بيتنا، فيراها الضيف بُمجرَّد أن تطأ قدماه الباب، وكانت تحفةً فنّيةً لبيت جميل تحيط به حديقةٌ وارفةُ الأشجار، وتُظلّل هذه الحديقة بركةُ ماء صافٍ، وهناك مقعدٌ فارغٌ أمام البركة، ويفضي المقعدُ إلى مدخل البيت الجميل ذي اللون الأحمر القرميدي.

عشت بخيالي مع هذا البيت الجميل، وشعرت كم هو رائع ومرهف هذا الفنّان الذي وضع تخيّلاً لحياة بسيطة يتمنّاها كلّ إنسان لا يرغب بأكثر من الهدوء والسلام، وظلّ حُلمي يراودني بأنّني سأعيش في مثل هذا البيت ذات يوم، حتّى مضى قطار العمر، واكتشفت أنّ هذا البيت المرسوم هو البيت الذي حلم به «العم علي» لنفسه، واستطاع أن يمتلكه في شمال غزّة، حيث تقاعد من عمله في دولة قطر، وقرّر العودةَ إلى مسقط رأسه، وهناك أقام بيتاً جميلاً يشبه البيت الذي رسمه في لوحة دارنا العتيقة، وحوله تلك الحديقة التي تضمّ جميع أنواع الفاكهة، إضافة لأشجار من الورد الجوري ذي الورق الأحمر المخملي، والرائحة المُنعِشة، والتي تصافح أنفك بمُجرّد أن تدلف من باب البيت الرئيس، الذي يقودك نحو الحديقة، فتغرق داخل الأشجار المُلتفّة مع بعضها كغابةٍ صغيرةٍ، وتستمرَّ في السير حتّى تصلَ إلى مدخل البيت، حيث تجد باباً يُفضي إلى درجات قليلة تصعدَها وتجد نفسَك في قاعةٍ ضيافةٍ زاخرةٍ جدرانها بلوحات جميلة رسمها «العم علي».

> في الأيام الأولى لهذه الحرب، دكت آلة الموت بيتَ «العم علي» وفر منه مع زوجته بمعجزة، وغادره للمرة الأخيرة متوجّهاً إلى جنوب القطاع

مرّ وقت طويل مذ عرفت أنّ صاحب هذه الريشة هو زوج عمّتي، ومرَّ وقتٌ طويلٌ حتّى كبرت الأشجار وأصبحت ونيس «العم علي» وجليسه، حيث يقضي جلّ وقته حين فرغ البيت من الأولاد الذين تفرّقوا في بيوتهم، ولكنّه كان يبدو سعيداً وهو يُحدِّثكَ عن شجرة التين وأمراضها، وعن شجرة الرّمان وتأخّر إثمارها، ولا يَكلُّ ولا يَملُّ وهو يُحدِّثكَ كم من الوقت يمضي وهو يُنظّف أرضيةَ الحديقةِ من الأوراق الجافَّة، لكي لا يبقى فيها إلّا كلّ ما يضج بالحياة.

في الأيّام الأولى من هذه الحرب الطاحنة، دكّت آلة الموت بيتَ «العم علي» وفرّ منه مع زوجته بمُعجزَةٍ، لكنّه رآه من بعيد وهو ينهار قبالته مثل قطعة «بسكويت» هرستها قدم طفل عابث، وغادر للمرّة الأخيرة المكان متوجّهاً إلى جنوب القطاع، ليحطّ به الرحال في غربةٍ جديدةٍ، حيث لا شجرَ ولا ثمرَ، ولكن ذكريات أليمة، ولجوء ونزوح يُدميان القلب والروح، حتّى فاضت تلك الروح إلى بارئها بعيداً عن الحُلم، وفوق أرضِ واقعٍ يقتل الأرواح ببطء... ولكنْ، يقتلها قهراً.

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**