

## علامات الوهن العام وطرق معالجته



إذا وجدت أنت أو أي فرد من أسرتك صعوبةً في القيام بعد الجلوس على كرسي مرحاض بدون استخدام يديك للمساعدة على القيام، فقد يبدو أن تلك مشكلة بسيطة. ولكن فيما يتعلق بالتقدم في السن والصحة (1)، يمكن أن تعتبر هذه الحركة - المعروفة باسم "القيام بعد الجلوس" - علامة حمراء وواحدة من أقوى المؤشرات على الوهن العام (2، 3)، وهي حالة يمكن أن تهدد الاستقلالية (عدم الحاجة إلى المساعدة في القيام بوظائف وشؤون الحياة) وجودة الحياة [أي قدرة المرء على الحركة والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية والقيام بوظائفه اليومية بنفسه والتمتع بصحة عامة جيدة وتقدير الذات وغياب الاكتئاب (4)].

الوهن العام يزيد من احتمال السقوط، ومن طول فترات التنويم في المستشفيات، ومن بطء الشفاء من المرض، والوفاة المبكرة. الوهن العام هو أكثر من مجرد نحافة جسم أو ضعف - بل الوهن العام يتعلق بانخفاض كتلة

العضلات (5) وانخفاض قوة وطاقه الجسم (6) - وهو أحد الأسباب الرئيسة لكبار السن الذين يفقدون القدرة على العيش بمفردهم (7).

فقدان قوة العضلات ووظائفها لا يتعلق فقط بالتقدم في السن فحسب. غالبًا ما تبدأ هذه الحالة في أول الثلاثينيات من العمر ويتسارع بعد بلوغ الـ 60. الأخبار الجيدة؟ هذه المشكلة ليست حتمية. فالوهن العام يمكن الوقاية منه - وحتى عكسه (التعافي منه) - وذلك بعد إحداث تغييرات بسيطة مستهدفة في النظام الغذائي والنشاط البدني (8).

من المثير للدهشة أن وزن الجسم الزائد لدى كبار السن قد يكون مفيدًا. تفيد الدراسات بأن الوزن الزائد، بحيث لو أصبح وزن الجسم ضمن نطاق مؤشر كتلة جسم BMI أعلى أو يساوي 25، يتلازم غالبًا مع مخرجات صحية أفضل من نحافة الجسم [نحافة الجسم هي حين يصل الـ BMI إلى أقل من 18.5] (9) - طالما أن لدى كبار السن عضلات قوية، لا فقط تراكم دهون.

ما هو أكثر أهمية هو تركيبة الجسم (10، 11) - نسبة العضلات إلى الدهون. العضلات الخالية من الدهون تدعم الحركة، والتوازن والمرونة (التعافي والعودة إلى الحالة الطبيعية) أثناء المرض أو بعد الإصابة بجروح. في المقابل، الدهون الحشوية (13) الزائدة (حول الأعضاء الداخلية) تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض.

العضلات تتكون من البروتينات، ومع تقدمنا في السن، تصبح أجسامنا أقل كفاءة في استخدام هذه البروتينات. هذا يعني أن كبار السن يحتاجون إلى تناول بروتينات أكثر مما يحتاج إلى تناولها الشباب (13) - وليس أقل. ليكن هدفك أن تتناول من 1 إلى 1.2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا. بالنسبة لشخص وزنه 70 كغم، عليه أن يتناول بين 70 إلى 85 غرامًا يوميًا منها، لكن موزعة بشكل مثالي على كل الوجبات الغذائية اليومية (14).

مصادر البروتين الجيدة:

• البيض والحليب والجبن واللين

• الدجاج ولحوم البقر والأسماك الزيتية

• العدس والفاصوليا ومنتجات الصويا

• المكسرات والبذور والحبوب الكاملة

أيضًا، لا تنسَ إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها. فلو كان مدخولك من الغذاء بشكل عام أقل مما ينبغي - خاصة أثناء المرض - فإن جسمك سيعوض هذا النقص من العضلات نفسها، حتى لو كان تناول البروتين كافيًا.

مرن عضلاتك أو ستضعف

تبقى العضلات قوية فقط لو داومت على ممارسة التمارين - تنطبق ترنيمة "حركها أو ستخسرهما" هنا. تمارين القوة (15، 16) بانتظام هو أحد أفضل التمارين التي بإمكان المرء إن يمارسها ليبقى قادرًا على أداء وظائفه اليومية مستقرًا عن غيره.

تحتاج إلى جلستي تمرين إلى ثلاث جلسات في الأسبوع مركزة على تمارين القوة (15). لا تحتاج في ذلك إلى صالة ألعاب رياضية - الألعاب السويدية (17) في البيت كافية.



فحص التمرين على القيام بعد الجلوس (بدون استخدام اليدين). المصدر: صحيفة نيويورك تايمز

تمارين القوة المؤثرة:

- القيام والجلوس المتكرر من الكرسي (بدون استخدام اليدين للمساعدة على القيام أو الجلوس).
- التمارين الوظيفية (18)، مثل استخدام السلالم (الدرج) أو البستنة أو حمل أغراض مشتتة من البقالة.
- تمرين القرفصاء (19) وتمرين الإندفاع (20) وتمرين الضغط (21).
- ممارسة تمارين حبل المقاومة أو حمل الأوزان الخفيفة.

يعد المشي والسباحة وركوب الدراجات أمرًا رائعًا لصحة القلب والأوعية الدموية وصحة المفاصل، لكنها ليست كافية لوحدها للحفاظ على كتلة العضلات. مرن عضلاتك بانتظام - حتى بتمارين بسيطة.

أشياء يجب الانتباه إليها:

لو وجدت صعوبة في القيام منتصبًا بعد الجلوس على كرسي منخفض أو من على كرسي المرحاض.

• لو لاحظت أن ملابسك (البنطلون والقميص) أصبحت واسعة (مترهلة) أكثر حول الفخذين أو الذراعين.

• لو شعرت بالعجز عن حمل الحقائب أو الأدوات المنزلية

• لو شعرت أنك تتجنب صعود الدرج أو بعض الحركات التي كنت معتادًا عملها بسهولة.

ملاحظة هذه الأمارات قد تساعدك على التصرف في وقت أبكر قبل أن تبدأ في التأثير في مدى استطاعتك على القيام بوظائفك اليومية من غير الحاجة إلى مساعدة غيرك..

إليك خمسة أشياء يمكنك القيام بها لتعيش شيخوخة صحية (22):

1- اعطِ الأولوية للبروتين: اجعله ضمن كل وجبة غذائية. خذ في اعتبارك إدراج البيض ضمن وجبة إفطارك، والفاصوليا ضمن وجبة الغداء والأسماك أو الدجاج ضمن وجبة العشاء.

2- مارس تمارين القوة اسبوعيًا: ابحث عن تمرين تستمتع به ويمكن أن تلتزم به - البستنة أو تمارين حبال المقاومة.

3- لا تخشِ الزيادة في وزن الجسم الصحي: خاصة إذا فقدت الوزن مؤخرًا عن غير قصد. ركز على بناء العضلات، لا مراكمة الدهون.

4- كن نشطًا بصورة يومية: كل حركة محسوبة ومهمة - المشي أو تمارين الاطالة (23) أو رفع أشياء في المنزل.

5- راقب قدراتك الجسمية: اختبر مدى قدرتك على القيام منتصبًا بعد الجلوس (بدون استخدام اليدين). يعتبر هذا الاختبار وسيلة بسيطة لمراقبة مدى قوة الجسم. لو صعبت حالة القدرة على القيام بعد الجلوس، التفت إليها وعالج المشكلة.

لن تتمكن من إيقاف عجلة الشيخوخة، لكن يمكننا أن نجعلها شيخوخة صحية. وهذا يعني أن نحافظ على صحة العضلات ونجعلها أولوية - ليس فقط من أجل مطهر الجسم، ولكن من أجل القيام بوظائفنا اليومية بدون الحاجة إلى مساعدة الغير ومن أجل كرامتنا ومن أجل جودة الحياة.

لذا، سواء أكنت تهتم بمستقبلك أو تقوم بمساعدة كبار السن من أفراد أسرتك، تذكر أن بناء العضلات والحفاظ عليها تعتبر واحدة من أقوى الذخائر التي نملكها لنعيش شيخوخة صحية (22).

بتبني العادات الصحية المناسبة، بإمكاننا حماية قوتنا البدنية والحفاظ على سلامة حركاتنا وتحركاتنا وعلى استقلالنا وعدم الحاجة إلى مساعدة الغير في القيام بوظائفنا اليومية.

في المرة القادمة التي تجلس فيها - فكر في مدى سهولة القيام منتصبًا بدون الحاجة إلى استخدام يديك. قد يكون هذا الاختبار البسيط هو أهم فحص صحي تقوم به طوال اليوم.