هوامش

من المتوقع أن يشهد العالم ارتفاعاً مهولاً في الإصابات بالأمراض المرتبطة بالخرف في العقود الثلاثة المقبلة، بحسب دراسة أعدها فريق بحثي دولي متعدد التخصصات، ونشرت في مجلة «لانسيت»

يعد الخرف حالياً السبب الرئيسي السابع للوفاة حول العالم (أندرو برات واليس/Getty)

مرضى الخرف

ثلاث دول خليجية تتصدر العالم العربي

محمد الحداد

من المتوقع أن يتضاعف عدد البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً ويعانون من مرض الخرف في جميع أنحاء العالم، إلى ثلاثة أضعاف عدد الإصابات الحالية الذي قُدر بـ 57 مليوناً في عام 2019. وتشير التقديرات إلى ارتفاع الرقم ليصل إلى 153 مليوناً في عام 2050.

في دراسة مرجعية للعبء العالمي للمرض هي الأولى التي تقدم تقديرات تنبؤية لـ 204 دول، أعدها فريق بحثي دولي متعدد التخصصات، ونشرت يوم الخميس 6 يناير/كانون الثاني في مجلة The Lancet Public Health، أرجع الباحثون هذه الزيادة الكبيرة المتوقعة في الأساس إلى النمو السكاني وشيخوخة السكان.

للتنبؤ بمعدلات الإصابة بالخرف، ركزت الدراسة على أربعة عوامل خطر هي: التدخين، والسمنة، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وانخفاض مستويات التعليم. وسلطت الضوء على تأثير هذه العوامل على الاتجاهات المستقبلية. على سبيل المثال، من المتوقع أن تؤدي التحسينات في الحصول على الحق في التعليم إلى الحد من انتشار الخرف بمقدار 2 مليون حالة في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2050.

لكن، رغم دور التعليم في الحد من الخرف، إلا أن عوامل أخرى تثبط تأثير هذا الدور، من خلال الارتفاعات المتوقعة في معدلات السمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم والتدخين، والتي من المتوقع أن تؤدي إلى زيادة تتجاوز 8 ملايين حالة خرف.

تتنبأ الدراسة بأن أكبر زيادة في الانتشار ستحدث في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وفي شرق أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. ففي الأخيرة من المتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بالخرف بنسبة 357 في المائة، من حوالي 660 ألفا في عام 2019 إلى أكثر من 3 ملايين في عام 2050، مدفوعاً بشكل أساسي بالنمو السكاني.

وبالمثل، في شمال أفريقيا والشرق الأوسط، من المتوقع أن تنمو الحالات بنسبة 367 في المائة، من ما يقرب من 3 ملايين إلى ما يقرب من 14 مليوناً، مع زيادات كبيرة بشكل خاص في قطر (1926%)، والإمارات العربية المتحدة (1795%)، والبحرين (1084%).

وقالت المؤلفة الرئيسية في الدراسة، إيما نيكولز، الباحثة في معهد القياسات الصحية والتقييم في جامعة «واشنطن»، إنّه يمكن أن تكون هذه النتائج بمثابة دعوة إلى الحكومات وصانعي السياسات الذين يجب عليهم توسيع نطاق الدعم والخدمات التي سيحتاجها المصابون بالخرف ومقدمو الرعاية لهم في المستقبل.

«بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد الاستثمارات في توسيع نطاق البرامج المناسبة لمعالجة عوامل الخطر القابلة للتعديل، والاستثمارات في البحث حول تطوير علاجات فعالة في تقليل العبء المستقبلي لهذا المرض» وفقا للمؤلفة في تصريح لـ«العربي الجديد».

يعد الخرف حالياً السبب الرئيسي السابع للوفاة في جميع أنحاء العالم وأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة بين كبار السن على مستوى العالم، حيث قدرت التكاليف العالمية في عام 2019 بأكثر من 1 تريليون دولار أميركي.

على الرغم من أنّ الخرف يصيب كبار السن بشكل رئيسي، فإنّه ليس نتيجة حتمية للشيخوخة. ويمكن منع أو تأخير ما يصل إلى 40 في المائة من حالات الخرف إذا تم القضاء على 12 عاملاً خطراً معروفاً هي: التعليم منخفض الجودة، ارتفاع ضغط الدم، ضعف السمع، التدخين، السمنة في منتصف العمر، الاكتئاب، الخمول البدني، السكري، العزلة الاجتماعية، الإفراط في شرب الكحول، إصابات الرأس، تلوث الهواء.

وأوضحت نيكولز أنّ الفريق استعان بمجموعة متنوعة من أدوات النمذجة والأساليب الإحصائية للجمع بين الأدلة من الدراسات المنشورة والبيانات المتاحة حول انتشار الخرف وحجم السكان وانتشار عوامل الخطر القابلة للتعديل، بما في ذلك التدخين وارتفاع نسبة السكر في الدم والسمنة والتحصيل التعليمي.

وأضافت أنّ أهم ما تبرزه النتائج هو أننا يجب أن نتوقع زيادة عدد الأفراد المصابين بالخرف في المستقبل، وأنّنا بحاجة لأن نكون مستعدين لهذه الزيادات عند حدوثها. وسيكون من المهم أيضا التأكد من أن النظام الصحي سيكون قادراً على توفير الموارد والدعم اللازمين للأفراد المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم.

ووفقاً للنتائج، تتأثر النساء بالخرف أكثر من الرجال. ففي عام 2019، كان عدد النساء المصابات بالخرف يفوق عدد الرجال المصابين بالخرف بنسبة 100 إلى 69. ومن المتوقع أن يظل هذا النمط في عام 2050. كما يتوقع الباحثون أن يرتفع عدد حالات الخرف في أوروبا الغربية بنسبة 74 في المائة، من حوالي 8 ملايين حالة في عام 2019 إلى ما يقرب من 14 مليوناً في عام 2050.

باختصار

توقعات بتضاعف عدد الذين يعانون من الخرف، فوق سنّ الأربعين، في جميع أنحاء العالم إلى ثلاثة أضعاف الإصابات الحالية

■■■

سيرتفع عدد الأشخاص المصابين بالخرف في شرق أفريقيا بنسبة 357 في المائة، من حوالي 660 ألفا في عام 2019 إلى أكثر من 3 ملايين في عام 2050

■■■

في شمال أفريقيا والشرق الأوسط، من المتوقع أن تنمو الحالات بنسبة 367 في المائة، من نحو 3 ملايين إلى ما يقرب من 14 مليوناً

وأخيراً

علاج الفقد في زمن الجائحة

محمود الرحبي

أقيمت الأسبوع الماضي (10 يناير) محاضرة في علم النفس عن «فقد عزيز على القلب»، أهميتها وراهنيتها في موضوعها الذي ينسجم مع كثرة الأعزاء والأصدقاء الذين فقدناهم بسبب جائحة كورونا. وهو ما عكسه الحضور الذي فاضت به الساحة المفتوحة لمكتبة بيجس (الأوراق) في مسقط، وهي مشروع مقهى ومكتبة تملكه وتشرف عليه الصحافية والكاتبة بدرية العامري وعائلتها الصغيرة.

ألقت المحاضرة الطبيبة النفسية، وفاء البوسعيدي، وهي من المتخصصات العربيات اللواتي تستقبل محاضراتهن النفسية تفاعلاتٌ مهمة، كما أنها تلقي محاضرات في أكثر من فضاء عربي ودولي. وقد اتسمت المحاضرة بالعمق في استعراض المدارس النفسية في تعاملها مع ثيمة الفقد، ومدى التطور الذي حصل في هذه الجزئية ابتداء من مدرسة فرويد التي تذهب إلى ضرورة القطيعة مع الميت نهائيا، ومسح أي ذكرى له في حياتنا من أجل التخلص من ألم الفقد، إلى مدارس أحدث برهنت على استحالة ذلك، فالميت يظل حيا معنا، ولذلك يجب إيفاؤه حقه من الذكر. وتذهب المحاضرة، وفقا لآخر مستجدات علم النفس في التعامل مع الفقد، إلى ضرورة أن نترك للفقيد مساحة واسعة من حياتنا للحديث عنه وذكره، حتى يتحوّل الفقد إلى حالة حيّة تستحق العناية، ما سيجعلها مع الوقت، حالة مقبولة وطبيعية، إذا اعتبرنا أن الموت، في أساسه، جزء طبيعي من الحياة.

تطرّقت الطبيبة كذلك إلى أن من الحالات الصعبة التي يمرّ بها أحبة الفقيد وأهله ما يسمّى في علم النفس بالإنكار، حيث يظل المقرّبون من الفقيد يُنكرون غيابه، ويتعاملون مع الأمر كأنه غير حقيقي، ويرفضون تصديق أنه لم يعد موجودا بيننا، وخصوصا بعد الوفيات المفاجئة التي أحدثتها جائحة كورونا لمعارف وأقارب في منتصف أعمارهم، وقد رحلوا فجأة، وليس بيننا من لم يفقد قريبا أو صديقا أو عزيزا. شخصيا، رحل أكثر من قريب لي فجأة، وكانت أيام معدودة بين آخر لقاء لي به وغيابه المفاجئ. والغريب أنه لقاء لم يحمل ما يفيد بأنه لقاء أخير. حين أستحضر أن الراحل كان في كامل شابه وقوته وعنفوانه، ولم يترك أدنى إشارة إلى فقدانه فجأة، وفي أيام قليلة. وجاءت الطبيبة على ضرورة ترك أهل الفقيد يتحدّثون عنه من دون أن نقاطعهم أو نقلل مما يقولون، فالحديث عن الميت ومحاسنه، بحد ذاته، علاج مهم، يساهم، مع الوقت، في التخفيف من حدّة الفقد، ويمنح الحالة بعدا واقعيا بدل حالة الإنكار والصمت التي تفاقم الشعور على المدى البعيد، خصوصا حين يتحد الإنسان مع نفسه ويعيش عزلته، وذلك لأن الفقيد لا بد أن يظهر، بصورة أو أخرى، في حياتنا سواء عبر آثاره وعلاماته الدالة عليه التي تركها في حياتنا أو من خلال الحلم الذي تصعب السيطرة عليه وتوجيهه. وهو ما يحدُث بطبيعة الحال مع معظمنا.

> الحديث عن الميت ومحاسنه، علاج مهم، يساهم، مع الوقت، في التخفيف من حدّة الفقد

وبذلك دعت المحاضرة الجميع إلى الحديث بحرية، ومن دون خوف، عن الأعزّاء الذين فقدناهم، وهو ما حدث في نهاية المحاضرة، حين فتحت الطبيبة المجال لمن أراد أن يتحدّث عن عزيز له فقده. ولقيت الدعوة تجاوبا من الحضور. وكان في ذلك سانحة لتسريح الأحزان وتخفيف أثقالها. لنكتشف من بين الحضور ممن كتب قصة ودبّج رواية، وهو ما شجعت عليه الطبيبة كثيرا، بل إن بعضهم لم يستطع التخلص من ثقل الفقد إلا بعد أن كتب مجموعة قصصية كاملة عن الفقيد، وهو ما فعلته مثلا الكاتبة شريفة التوبي مع ذكرى قريبة لها، حين ألفت مجموعة قصصية أطلقت عليها عنوان «سعاد»، وربما كانت هذه الخطوة سببا في أن تحترف الكاتبة الأدب، حيث فازت أخيرا روايتها الأولى «سجين الزرقة» بجائزة الجمعية العُمانية للكتاب والأدباء.

يستند الباحث المغربي، سعيد ناشيد، في كتابه «الطمأنينة والفلسفة»، إلى مقولات غربية وعربية كثيرة منذ اليونان، ومن أفكار يوردها فكرة الموت المبكر، حيث شبّه الحياة بمسرحية، فهناك من ينهيها في فصل واحد، بينما يظل آخرون يؤدّونها حتى نهاية الفصل الأخير، وفي ذلك كله دلالة بليغة.

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 **£ 1,20**, Austria **€ 2,20**, Belgium **€ 2,20**, France **€ 2,20**, Germany **€ 2,30**, Holland **€ 2,30**, Italy **€ 2,10**, Spain **€ 2,20**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 5,00**, USA **$ 2,00**