

هشة العظام وكبار السن: دراسة صينية تكشف علامات مبكرة للخطر

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). هشة العظام وكبار السن: دراسة صينية تكشف علامات مبكرة للخطر. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120736>

هل يمكن للتنبؤ بكسور الورك لدى كبار السن من خلال تقييم "القدرة الجوهرية"؟ دراسة صينية تلقي الضوء على أهمية التقييم الشامل

أتساءل كم مرة سمعنا عن كسر في الورك يغير حياة شخص مسن تمامًا؟ ليس الألم الجسدي هو الخطر الوحيد، بل الاعتماد المتزايد على الآخرين، وفقدان الاستقلالية، وتدهور نوعية الحياة بشكل عام. لطالما كان التنبؤ بمن هم الأكثر عرضة لخطر هذه الكسور تحديًا كبيرًا. ولكن، هل يمكن أن يكون الحل في تقييم شيء أعمق من مجرد كثافة العظام؟ دراسة حديثة من الصين تشير إلى أن الإجابة قد تكون نعم، وأن مفتاح التنبؤ يكمن في ما يسمى بـ "القدرة الجوهرية" (Intrinsic Capacity).

الإطار النظري

لفهم أهمية هذه الدراسة، يجب أن نعود إلى بعض المفاهيم الأساسية في علم النفس السريري وعلم الشيخوخة. تقليديًا، ركزت الأبحاث على عوامل الخطر التقليدية لكسور الورك مثل هشاشة العظام، وانخفاض كثافة العظام، والسقوط المتكرر. ومع ذلك، فإن هذه العوامل لا تفسر بشكل كامل لماذا يعاني بعض كبار السن من الكسور بينما لا يعانيها آخرون على الرغم من وجود عوامل خطر مماثلة. هنا يأتي دور مفهوم "القدرة الجوهرية".

القدرة الجوهرية، كما يصفها الباحثون، ليست مجرد مقياس للصحة الجسدية، بل هي القدرة على التكيف مع الضغوط والتعافي من الأمراض. إنها مزيج من الوظائف البدنية (مثل المشي والوقوف)، والوظائف الإدراكية (مثل الذاكرة والانتباه)، والوظائف النفسية (مثل المزاج والتحفيز)، والاجتماعية (مثل الدعم الاجتماعي). تخيل أن القدرة الجوهرية هي بمثابة "احتياطي" لدى الشخص المسن. كلما كان هذا الاحتياطي أكبر، كلما كان الشخص أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والتعافي من الصدمات، بما في ذلك خطر كسر الورك. هذا المفهوم يتماشى مع نظريات المرونة النفسية (Psychological Resilience) التي تؤكد على أهمية القدرة على التعافي من الشدائد. كما أنه يربط بين النماذج البيولوجية النفسية والاجتماعية للصحة والمرض، حيث يتم النظر إلى الصحة على أنها نتيجة تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة وانغ ي. (Wang Y.)، بإجراء دراسة طولية (Longitudinal Cohort Study) على مدى أربع سنوات في الصين. شملت الدراسة مجموعة كبيرة من كبار السن الذين يعيشون في المجتمع، أي أنهم لا يعيشون في دور رعاية المسنين أو المستشفيات. تم تقييم المشاركين في بداية الدراسة باستخدام مجموعة من الاختبارات لتقييم القدرة الجوهرية لديهم. تضمنت هذه الاختبارات قياسات للوظائف البدنية مثل سرعة المشي وقوة القبضة، والوظائف الإدراكية مثل اختبارات الذاكرة والانتباه، والوظائف النفسية مثل مقياس الاكتئاب، بالإضافة إلى تقييم الدعم الاجتماعي المتاح لهم.

تم تجميع هذه القياسات في "درجة القدرة الجوهرية" (IC score) المركبة. ثم قام الباحثون بتتبع المشاركين على مدى أربع سنوات لمراقبة من أصيب بكسر في الورك. تم تحليل البيانات إحصائيًا لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين درجة القدرة الجوهرية في بداية الدراسة وخطر الإصابة بكسر الورك خلال فترة المتابعة. استخدم الباحثون نماذج إحصائية متقدمة للتحكم في عوامل الخطر الأخرى المعروفة لكسور الورك، مثل العمر والجنس وكثافة العظام، للتأكد من أن العلاقة التي وجدوها بين القدرة الجوهرية وكسور الورك كانت مستقلة.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية وذات دلالة إحصائية بين درجة القدرة الجوهرية وخطر الإصابة بكسر الورك. كلما انخفضت درجة القدرة الجوهرية لدى الشخص المسن، كلما زاد خطر إصابته بكسر الورك. الأكثر إثارة للاهتمام هو أن هذه العلاقة ظلت قائمة حتى بعد التحكم في عوامل الخطر الأخرى. وهذا يشير إلى أن القدرة الجوهرية هي عامل خطر مستقل لكسور الورك، أي أنها تزيد من الخطر بغض النظر عن العوامل الأخرى.

وجد الباحثون أن المشاركين الذين حصلوا على أقل الدرجات في اختبار القدرة الجوهرية كانوا أكثر عرضة للإصابة بكسر الورك بثلاثة أضعاف مقارنة بالمشاركين الذين حصلوا على أعلى الدرجات. وهذا يسلط الضوء على أهمية تقييم القدرة الجوهرية كأداة للتنبؤ بمن هم الأكثر عرضة للخطر.

تأثيرات سريرية وعملية

هذه النتائج لها آثار عميقة على كيفية تعاملنا مع صحة كبار السن. تقليدياً، ركز الأطباء على علاج الأمراض الموجودة بالفعل، مثل هشاشة العظام. ولكن هذه الدراسة تشير إلى أننا بحاجة أيضاً إلى التركيز على الوقاية، أي على تعزيز القدرة الجوهرية لدى كبار السن قبل أن يصابوا بالأمراض. يمكن تحقيق ذلك من خلال مجموعة من التدخلات، مثل برامج التمارين الرياضية التي تركز على القوة والتوازن، والتدخلات الغذائية التي تهدف إلى تحسين التغذية، والتدخلات النفسية التي تهدف إلى تقليل الاكتئاب والقلق، والتدخلات الاجتماعية التي تهدف إلى تعزيز الدعم الاجتماعي.

بالنسبة للمعالجين النفسيين، فإن هذه الدراسة تؤكد على أهمية النظر إلى المريض ككل، وليس فقط كحالة طبية. يجب أن يشمل التقييم النفسي لكبار السن تقييماً شاملاً للقدرة الجوهرية، بما في ذلك الوظائف البدنية والإدراكية والنفسية والاجتماعية. يمكن للمعالجين النفسيين بعد ذلك تصميم تدخلات مخصصة لمساعدة المرضى على تعزيز قدراتهم الجوهرية وتحسين نوعية حياتهم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك احترام عميق لكبار السن وتوقير لهم، وغالباً ما يعيشون مع أسرهم. هذا الدعم الأسري يمكن أن يكون عاملاً وإيجاباً مهماً ضد فقدان القدرة الجوهرية. ومع ذلك، هناك أيضاً تحديات فريدة. على سبيل المثال، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة، مما قد يمنع كبار السن من المشاركة في برامج التمارين الرياضية أو التدخلات النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في كيفية التعبير عن المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق، مما قد يجعل من الصعب على المعالجين النفسيين تشخيص هذه الحالات وعلاجها.

في بعض البلدان العربية، قد تكون هناك أيضاً قيود على الوصول إلى الرعاية الصحية، خاصة في المناطق الريفية. وهذا يمكن أن يجعل من الصعب على كبار السن الحصول على التقييمات والتدخلات اللازمة للحفاظ على قدرتهم الجوهرية. لذلك، من المهم تطوير برامج تدخل ثقافياً مناسبة تأخذ في الاعتبار هذه التحديات الفريدة.

آفاق مستقبلية ومحددات الدراسة

هذه الدراسة هي خطوة مهمة إلى الأمام في فهم عوامل الخطر لكسور الورك لدى كبار السن. ومع ذلك، هناك حاجة إلى

مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل الطرق لتعزيز القدرة الجهرية. تشمل الآفاق المستقبلية إجراء دراسات تدخلية لتقييم فعالية برامج التدخل المختلفة في تحسين القدرة الجهرية وتقليل خطر كسور الورك. كما أن هناك حاجة إلى تطوير أدوات تقييم أكثر دقة وموثوقية للقدرة الجهرية، والتي يمكن استخدامها بسهولة في الممارسة السريرية.

من بين محددات هذه الدراسة أنها أجريت في الصين، وقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على جميع السكان. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدراسة تعتمد على بيانات ذاتية الإبلاغ، والتي قد تكون عرضة للتحييز. ومع ذلك، فإن هذه المحدودات لا تقلل من أهمية هذه الدراسة، والتي تقدم رؤى قيمة حول

Recommended Academic Training ¶

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Wang Y. (2026). *Intrinsic capacity and risk of hip fracture in community-dwelling elderly people in China: (A 4-year longitudinal cohort study*. Aging Clinical and Experimental Research, 38(1).

DOI: [10.1007/s40520-025-03277-0](https://doi.org/10.1007/s40520-025-03277-0)