

شرق

روزنامه علم

صفحه ۱۰

صفحه ۱۱

صفحه ۱۲

امروز و فردا	
لزوم توجه به گرایش پزشکی سالمندان	
افتتاح اولین کلینیک طب سالمندان کشور	
آزاده‌سادات زنده‌باد	
طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سالمندی از ۶۵ سالگی آغاز می‌شود، هرچند که در کشور ما ممکن است، ۶۰ سالگی را سن شروع سالمندی بدانند. امروزه جمعیت جهان با شیب تندی به سمت سالمندی می‌رود که دوسوم این افراد در کشورهای آسیایی زندگی می‌کنند. پیش‌بینی شده است در کشور ما در ۱۰ سال آینده، بیش از ۱۰ درصد افراد سن بالاتر از ۶۰ سال خواهند داشت که همه این افراد به خدمات و مراقبت‌های سالمندی نیاز دارند. در سرشماری انجام‌شده در سال ۹۰، متوسط سالمندان کشور حدود ۸/۲ درصد است. در این بین استان گیلان بیشترین و استان سیستان‌وبلوچستان کمترین سالمندان کشور را دارند. پیش‌بینی شده است در سال ۱۴۰۴، تعداد سالمندان از ۱۵ میلیون نفر هم بیشتر شود. در کل اگر بخواهیم نیازهای سالمندان را در نظر بگیریم، باید به این موارد اشاره کنیم: نیازهای بهداشتی و درمانی، نیازهای اقتصادی و اجتماعی (از جمله مباحث مربوط به بازنشستگی و بیمه) و دیگری نیازهای روحی و روانی. طب سالمندی در کشورهای توسعه‌یافته بیش از صد سال قدمت دارد، ولی این رشته در کشور ما به نسبت جوان و نوپا است. خاستگاه این رشته در انگلستان بود، ولی هم‌اکنون در کشورهای پیشرفته‌ای که سطح بهداشتی و مراقبت‌های پزشکی آنها بالا است، مانند کانادا و استرالیا، متخصصان طب سالمندی بسیار فعال هستند. در این کشورها، بیماران سالمند برای درمان، ابتدا به متخصص طب سالمندی مراجعه می‌کنند. توصیه می‌شود سالمندان کشور ما هم برای آنکه بهتر و آسان‌تر بیماری‌های خود را تشخیص دهند و درمان کنند، ابتدا به متخصصان سالمندی مراجعه کنند. در مورد اهمیت این رشته خوب است آن را با طب کودکان مقایسه کنیم. همان‌گونه که اطفال در وضعیت و شرایط حساسی قرار دارند و برای درمان بهتر آنها، باید به متخصصان اطفال مراجعه کنیم، سالمندان هم هرزمان در ابتدای راه درمان، به متخصصان سالمندان مراجعه کنند زیرا در بسیاری از موارد یک سالمند، به چند بیماری (دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و...) مبتلا است و هم‌زمان از چند نوع دارو استفاده می‌کند. گاهی اوقات مشاهده می‌شود در جعبه داروی سالمندان ما، بیش از ۱۰ قلم دارو وجود دارد و بیمار باید در ساعت مشخص و معینی از این داروها استفاده کند. البته مصرف هم‌زمان این داروها هم ممکن است عوارضی را پدید آورد. اینجاست که جایگاه و اهمیت طب سالمندی مشخص می‌شود. درواقع زمانی که سالمندی به کلینیک‌های سالمندی مراجعه می‌کند، معاینه‌های کاملی روی او صورت می‌گیرد که «ارزیابی جامع سالمندی» نام دارد. حیطه کار یک متخصص طب سالمندی را می‌توان به سه شاخه اصلی تقسیم کرد: ۱- پیشگیری (یعنی سلامت فردی و ارتقای سطح سلامت)، ۲- درمان سندرم‌های شایع سالمندی (مثل دیابت، فشارخون، پوکی استخوان، افسردگی، اضطراب و...) ۳- توان‌بخشی (یعنی شناخت ناتوانی‌های عارض‌شده در اثر بیماری‌ها و تلاش برای کاهش آنها). پس طب سالمندی در مجموع خدمات خود را در سه شاخه اصلی پیشگیری، درمان و توان‌بخشی ارائه می‌کند. وقتی افراد سالمند می‌شوند، تغییراتی در بخش‌های مختلف بدن آنان ایجاد می‌شود مثل تغییر خلق‌وخو، تغییر الگوی مصرف غذا، تغییر ساعت و مدت خواب و بیداری و همچنین ابتلای هم‌زمان به چندین بیماری. در واقع در کلینیک‌های تخصصی طب سالمندان، بسیاری از بیماری‌های شایع سالمندان مانند؛ فشارخون، دیابت، افزایش چربی خون، کم‌کاری تیروئید، پوکی استخوان، آرتروز، افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، مشکلات ادرازی، اختلالات حافظه (که شایع‌ترین آن بیماری آلزایمر است)، مشکلات تغذیه‌ای و بسیاری موارد دیگر شناسایی و برای درمان آن اقدام می‌شود. حسن کلینیک‌های سالمندی در این است که سالمند به‌جای مراجعه به پزشکان مختلف برای درمان انواع بیماری‌ها، در بدو ورود به کلینیک سالمندان، پزشک متخصص سالمندان او را ویزیت کرده و از همه این بیماری‌ها غربالگری می‌شوند. یکی دیگر از مهم‌ترین تفاوت‌های متخصصان طب سالمندان با دیگر متخصصان پزشکی این است که متخصص طب سالمندان به همه جنبه‌های یک بیمار نگاه می‌کند و در نتیجه دید جامعی نسبت به وضعیت بیمار دارد. در کلینیک سالمندی، مراجعه‌کننده را از همه جهته‌ها بررسی می‌کنند، حتی از لحاظ اقتصادی (میزان درآمد)، اجتماعی (اینکه آنها زندگی می‌کنند یا با خانواده) و همچنین میزان وجود عوامل خطر‌ساز مانند راه‌پله‌ها در محل سکونت فرد. برای آنکه اهمیت طب سالمندان و همچنین تفاوت شیوه درمان با دیگر پزشکان را دریایم بهتر است مثالی ذکر کنیم. وقتی سالمندی برای بیماری قلبی خود به پزشک متخصص قلب مراجعه می‌کند، متخصص قلب، سالمند را فقط در همان حیطه معاینه می‌کند و به موارد دیگر (مانند روحیه، افسردگی، اختلال‌های خواب و...) بی‌توجه است، اما پزشک متخصص سالمندان، بیمار را از لحاظ ابتدای هم‌زمان به چندین بیماری بررسی می‌کند و علاوه بر این تأثیر استفاده از انواع داروهای گوناگون برای درمان بیماری‌های مختلف و تداخل آنها را نیز در نظر می‌گیرد.	
ادامه در صفحه ۱۲	

شرق

روزنامه علم

صفحه ۱۰

صفحه ۱۱

صفحه ۱۲

رؤیای فردا	
توصیه‌هایی برای بهبود زندگی سالمندان	
به تلویزیون «نه» بگویید	
– انجام فعالیت‌های فیزیکی به‌صورت مداوم و در حد تحمل سالمند، مدنظر قرار گیرد. به‌طورکلی، بهترین شکل فعالیت برای سالمندان، پیاده‌روی است. باید توجه داشت که ابتلا به بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی-عروقی یا اختلالات حرکتی و آسیب‌های مفصلی مانند آرتروز، گردنی کم‌چرب و کم‌نمک، خوردن غذا در حجم کم و وعده‌های متعدد و مصرف میزان کافی میوه و سبزیجات، نقش مهمی در سلامت دارند. نوشیدن آب و سایر مایعات مانند آبمیوه‌های طبیعی و چای، حتی در صورت عدم احساس تشنگی در سالمند، باید به وی توصیه شود، چراکه برای حفظ عملکرد سیستم ادراری ضروری است. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از فیبر (در کنار فعالیت فیزیکی منظم و رفتن به توالت در زمان‌های معین)، به بهبود یوست، که یکی از مشکلات شایع سالمندان است، کمک می‌کند. – باید توجه داشت با افزایش سن، نیاز به خواب کاهش می‌یابد. برای داشتن خواب مناسب، بهتر است تا حد ممکن از مصرف داروهای خواب‌آور اجتناب شود. داشتن یک برنامه مناسب برای انجام فعالیت‌های فیزیکی در طول روز، هرپزش از خواب‌های منقطع و کوتاه‌مدت روزانه، فراهم کردن محیط مناسب از حد دما و روشنایی برای خواب، خوابیدن و بیدارشدن در ساعات منظم و عدم استفاده از کافئین و نیکوتین در ساعات پایانی شب، به داشتن خوابی راحت کمک می‌کند. – لازم است سالمندان را تشویق کنیم تا حد ممکن در جامعه حضور فعال داشته باشند، چراکه تنهایی و زندگی در انزوا، از دلایل شایع افسردگی و زمینه‌ساز دمانس در سالمندان است. باید تلاش شود افراد سالمند، فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و با حضور در جامعه، ضمن احساس مفیدبودن، نگرش مثبت خود را نسبت‌به زندگی تداوم ببخشند. دوستی با دیگر سالمندان و گذراندن وقت با آنها و مشارکت در برنامه‌های خیره و انسان‌دوستانه، از مواردی است که لازم است مدنظر قرار گیرد. – استفاده از قدرت ذهنی و توانایی تفکر نیز از نکاتی است که معمولاً از آنها غفلت می‌شود. باید توجه داشت کاهش محرک‌های ذهنی، روند اختلال حافظه را تسریع می‌کند. بنابراین، تشویق سالمندان به یادگیری مطالب و مهارت‌های جدید و افزایش استفاده از ظرفیت‌های مغز، مثلا با حفظ شعر یا درک معنای آن و محادکردن تماشای تلویزیون به دو ساعت در روز، ضروری است. – کنترل بیماری‌های زمینه‌ای، ازقبیل فشارخون بالا، دیابت، مصرف منظم و صحیح داروها تحت نظارت پزشک، کنترل درد، توجه به علائم اولیه بیماری‌های خطرناک، مانند تغییر عادات دفع مدفوع، هرگونه مشکل در ادرارکردن، خون‌ریزی غیرطبیعی، کاهش وزن ناخواسته و... از دیگر مواردی است که توجه به آن، با بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر همراه است.	



عکاس: مجتبی همدی/ ایرنا

بررسی مشکلات وچالش‌های دوران سالمندی

پیری در ایران روبه افزایش است



شیم ا رنسی

دستاوردهای علمی به‌ویژه در علم پزشکی، با کاهش مرگ‌ومیر، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر همراه بوده است، به‌گونه‌ای که طی ۱۰۰سال اخیر، میانگین عمر انسان در کشورهای پیشرفته، تا ۳۰ سال افزایش یافته است. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۵۰، درصد افراد بالای ۶۰سال، دو برابر می‌شود و از ۶۰۵میلیون نفر به دومیلیارد نفر افزایش می‌یابد. طبق بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت، بیشتر این سالمندان در کشورهای درحال‌توسعه زندگی خواهند کرد و این کشورها در سال‌های آتی با سرعت بیشتری شاهد پیرشدن جامعه خود نسبت به کشورهای توسعه‌یافته خواهند بود. مطالعات ملی به‌عمل‌آمده در کشور ما نیز بیانگر این موضوع است که پیری در ایران رو به افزایش است. طبق مطالعات جمعیت‌شناختی انجام‌شده، نسبت جمعیت سالمندان از ۷/۲۲ درصد در سال ۲۰۰۶ میلادی به ۸/۲۰ درصد در سال ۲۰۱۱میلادی افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که به ۱۰/۵ درصد در سال ۲۰۲۵ و ۱۱/۷ درصد در سال ۲۰۵۰ میلادی برسد. تمامی آمارها حاکی از آن هستند که جمعیت جهان به‌سرعت در حال پیرشدن است و جامعه کنونی، پیرترین جامعه انسانی، در طول تاریخ حیات بشر بر کره‌زمین است.

سالمندی، یکی از دوره‌های مهم زندگی است؛ دوره‌ای که طبق تعاریف زیست‌شناختی، بر اساس سن تقویمی، از ۶۰سالگی (و در جوامع پیشرفته، ۶۵سالگی) آغاز می‌شود؛ گرچه از دیدگاه علوم اجتماعی، بازنشستگی یا کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، معیار ورود فرد به دوره سالمندی است. ظرفیت‌های بیولوژیک بدن انسان طی سال‌های اولیه زندگی به‌تدریج افزایش می‌یابد و در سنین بلوغ و بزرگسالی به حداکثر خود رسیده و بعد از آن، به‌تدریج رو به کاهش می‌رود. در دوره سالمندی به‌علت بروز تغییرات فیزیولوژیک در ساختار بدن، فرد با تغییرات عملکردی در سیستم‌های مختلف مواجه می‌شود و این تغییرات، دوره سالمندی را به دوره‌ای کاملاً متفاوت از زندگی هر فرد تبدیل می‌کند. همه انسان‌ها سالمندی را از بدو تولد آغاز می‌کنند و با اینکه نمی‌توان روند سالخوردگی را متوقف یا معکوس کرد اما با داشتن سبک زندگی سالم و انجام مراقبت‌های صحیح و اصولی، می‌توان ناتوانی‌های ناشی از آن را کاهش داد یا به تأخیر انداخت.

لزوم حفظ سلامت و استقلال سالمندان

سالمندان به‌دلیل تحلیل قوای جسمی و ذهنی، ابتلا به بیماری‌های متعدد، عوامل اجتماعی (مانند بازنشستگی، تنهایی، دوری از فرزندان و...)، در معرض آسیب‌ها و مشکلات مختلفی هستند و یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه‌ریزی برای سالمندان، توجه به حفظ سلامت و عملکرد آنان در این دوره است. سازمان جهانی بهداشت این موضوع را تحت عنوان «پیرشدن فعال» مورد توجه قرار داده است. مقصود از «پیرشدن فعال» فرایندی است که با ایجاد و توسعه فرصت‌هایی برای حفظ سلامت، مشارکت و امنیت افراد طی روند پیرشدن، به افزایش کیفیت زندگی کمک کند. به بیانی دیگر، این فرایند به افراد کمک می‌کند تا طی پیرشدن، با حفظ سلامت جسمی و ذهنی و اجتماعی خود، درحالی‌که از حمایت‌ها و مراقبت‌های کافی برخوردار هستند، به مشارکت خود در فعالیت‌های خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ادامه دهند و امید به زندگی سالم و باکیفیتی در آنها افزایش یابد. هدف



پرشاد قوام

یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی، افتادن و زمین‌خوردن است که می‌تواند موجب آسیب‌های فراوانی، ازجمله شکستگی‌های استخوانی و ضربه به سر و آسیب‌های بافت نرم، کاهش عملکرد در کارهای روزانه و بستری در بیمارستان و وابستگی شود. بیش از نیمی از موارد زمین‌خوردن در منزل اتفاق می‌افتد. شکستگی لگن ترسناک‌ترین آسیب ناشی از افتادن است. مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب‌آور و شل‌کننده‌های عضلانی با ایجاد حالت گیجی و سبکی‌سر، می‌تواند موجب برهم‌خوردن تعادل شود. همچنین مشکلات بینایی، شنوایی، ضعف عضلانی و اختلالات تعادل نیز از عوامل مستعدکننده سقوط هستند. از دیگر عواملی که فرد را مستعد زمین‌خوردن می‌کند، عوامل محیطی مانند نور کم، سطوح لغزنده و... است. همانند هر موضوع دیگری در حوزه سلامت، پیشگیری بهتر از درمان است. راهکارهای پیشگیری از زمین‌خوردن در منزل ساده و کم‌هزینه و درعین‌حال بسیار مؤثر هستند.

اصلی در این کار، حفظ استقلال سالمندان است. این فرایند خود تحت‌تأثیر عوامل متعددی از جمله ویژگی‌های فردی و خانوادگی، سبک زندگی، سطح دسترسی به خدمات سلامت، مسائل اجتماعی و اقتصادی قرار دارد. سالمندان ذخایری بسیار ارزشمند برای خانواده و جامعه و منبع تجربه و دانش هستند. این «ریش‌سفیدان» به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم با استفاده از تجربیات‌شان، بدون تکرار اشتباهات گذشته، در مسیر صحیح کام برداریم. بنابراین، اگر بتوان با استفاده از الگوی پیرشدن فعال، کمک کرد که افراد سالمند علاوه بر افزایش طول‌عمر، سالم‌تر نیز زندگی کنند، این سال‌های افزایش‌یافته عمر، مفید و مولد بوده و خانواده و جامعه از این امر سود خواهند برد. لازم‌ه این امر، آن است که سالمندان با تغییرات پیچیده جسمی، روحی، روانی و اجتماعی که همراه با فرایند پیری حادث می‌شود، آشنا و سازگار شوند. تطابق موفقیت‌آمیز با سالمندی منوط به توانایی شخص برای ادامه و استمرار روش‌های مناسب زندگی در طول حیات، داشتن شیوه زندگی فعال و یافتن چالشین‌های مناسب برای فعالیت‌ها در دوران میان‌سالی است. باید به این نکته توجه داشت‌که نیازهای عملکردی، عاطفی و فیزیولوژیک سالمندان با افراد جوان و میان‌سال، متفاوت است و آتان به‌دلیل بیماری یا ناتوانی ممکن است برای انجام امور روزمره خود نیز به کمک نیاز داشته باشند. اما درعین‌حال، سالمندی یک فرایند زیست‌شناختی و جزئی از روند معمول عمر است، نه یک بیماری و می‌توان با شناخت و مدیریت صحیح و داشتن سبک زندگی مناسب، آن را به تأخیر انداخت یا ناتوانی ناشی از آن را به کمترین میزان، کاهش داد.

ظرافت‌های پرستاری از سالمندان

یکی از مهم‌ترین چالش‌های دوران سالمندی، بیماری‌های جسمی‌ای

در بسیاری از موارد، علائم و نشانه‌های بیماری در سالمندان، گمراه‌کننده هستند و تشخیص آنها دشوار است. شروع علائم معمولاً تدریجی است و در ابتدای سیر بیماری، ممکن است به‌عنوان جزئی از روند معمول سالمندی در نظر گرفته شود. به این دلایل، عدم تشخیص یا تشخیص نادرست بیماری‌ها در سالمندان شایع است و بسیاری از آنان، از این جهت در خطر دریافت درمان نامناسب قرار دارند

است که سالمندان به علل مختلفی از جمله تغییرات فیزیولوژیک، عوامل محیطی، سبک زندگی و تغذیه نامناسب به آن مبتلا می‌شوند؛ بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی و عروقی، بدخیمی‌ها، دیابت، عفونت‌ها، نقایض حافظه، آسیب‌های ناشی از زمین‌خوردن، آرتروز، اختلال بینایی و شنوایی و مشکلات بیشتر مانند بی‌اختیاری، از جمله شایع‌ترین مشکلاتی هستند که سالمندان با آنها دست‌به‌گریباند. اغلب این مشکلات ماهیت مزمن دارند و در بسیاری از موارد سالمندان، هم‌زمان به چندین مشکل مبتلا هستند که رسیدگی به آنها نیازمند ظرافت‌های خاصی است.

تشخیص دشوار نشانه‌ها

نکته قابل‌تأمل دیگر این است که در بسیاری از موارد، علائم و نشانه‌های بیماری در سالمندان، گمراه‌کننده هستند و تشخیص آنها دشوار است. شروع علائم معمولاً تدریجی است و در ابتدای سیر بیماری، ممکن است به‌عنوان جزئی از روند معمول سالمندی در نظر گرفته شود. به این دلایل، عدم تشخیص یا تشخیص نادرست بیماری‌ها در سالمندان شایع است و بسیاری از آنان، از این جهت در خطر دریافت درمان نامناسب قرار دارند. به‌عنوان‌نمونه، طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت، حدود شش‌درصد از سالمندان در کشورهای توسعه‌یافته در خطر بدرمان‌شدن در منزل قرار دارند.

زمین‌خوردن، مشکل شایع سالمندان	
احتیاط، خطری در کمین است	
این مطلب شما را با چند راهکار ساده برای پیشگیری از زمین‌خوردن در منزل آشنا می‌کند. کف اتاق‌ها چگونه باشد؟ – مراقب لوله‌های فرش باشید و از تاخت‌خوردن آنها جلوگیری کنید. – از وسیله‌ای که جلوی سرخوردن فرش‌ها را می‌گیرد (ترمز فرش)، استفاده کنید. – وسایل خانه را در جای معمول خود قرار دهید و از بی‌نظمی جلوگیری کنید. – سیم تلفن و وسایل برقی روی زمین و راه‌پله نباشد. – تلفن در ارتفاعی باشد که از روی زمین نیز بتوان به آن دسترسی داشت تا در صورت زمین‌خوردن، بتوانید با کمک آن به اطرافیان اطلاع دهید. – محل‌هایی که پله دارند را با نوارهای شش‌ب نما مشخص کنید. راه‌پله‌ها را چگونه امن‌تر کنید؟ – دستگیره‌ای سراسری در هر دو سمت راه‌پله‌ها	

– چراغ‌های مورداستفاده در راه‌پله‌ها، هم در بالا، هم در پایین پله کلید داشته باشند.

– یک چراغ و یک تلفن نزدیک تختخواب باشد.

– چراغ‌های منزل را به‌طور مرتب از نظر سالم‌بودن بررسی کنید.

– یک چراغ‌قوه نزدیک تختخواب بگذارید.

نکات مهم در حمام و آشپزخانه

– در حمام و کنار دستشویی، دستگیره نصب کنید تا هنگام نشستن و بلندشدن دست خود را به آن بگیرید و راحت‌تر بلند شوید یا بنشینید.

– از یک کف‌پوش پلاستیکی غیرلغزنده زیر دوش استفاده کنید.

– در حمام یک صندلی مناسب برای نشستن قرار دهید تا به صورت نشسته خود را بشوید زمین نخورید.

– وسایل مورداستفاده در آشپزخانه به‌آسانی در دسترس قرار داشته باشند.

– از نصب قفسه‌ها در ارتفاع بسیار بالا یا پایین خودداری کنید.

– با اجرای این راهکارهای ساده می‌توانید جلوی زمین‌خوردن و آسیب‌های ناشی از آن را بگیرید و هزینه‌های درمانی را تا حدود زیادی کاهش دهید.

رزیدنت طب سالمندان، دانشگاه علومپزشکی تهران

نصب شود تا هنگام بالابوداین آمدن بتوانند، به‌عنوان تکیه‌گاه، از آن استفاده کنید.

– دستگیره‌های شکسته یا معیوب را تعمیر کنید.

– وسایل اضافی را در راه‌پله‌ها قرار ندهید.

– بهتر است سطح پله‌ها لغزنده و لیز نباشد.

– پله‌های آسیب‌دیده را تعمیر کنید.

– اگر بتوانید اولین و آخرین پله را با نوار شش‌نما علامت‌گذاری کنید، بسیار کمک‌کننده است.

– راه‌پله‌ها مجهز به چراغ روشنایی باشند و اگر چراغ دارای زمان‌بندی است، آن را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که تا رسیدن شما به محل موردنظر، چراغ‌ها روشن بمانند.

– از انداختن فرش یا موکت روی راه‌پله خودداری کنید.

نور در منزل چگونه باشد؟

– از نورهای شدید و خیره‌کننده استفاده نکنید.

– شب‌ها، در مسیر اتاق خواب تا سرویس بهداشتی، نور کافی وجود داشته باشد.