

سالمندی

سالمندی یک فرایند طبیعی است و شامل تغییراتی است که به مرور زمان از ابتدای تولد در طول زندگی فرد رخ می دهد. متوسط طول عمر در انسانها نسبت به گذشته افزایش یافته است به طوری که در ۱۰۰ سال پیش متوسط طول عمر ۴۷ سال بوده اما در حال حاضر به ۷۷/۸ سال رسیده است. بنابراین جمعیت افراد مسن رو به افزایش است. در آمریکا در ۵۰ سال پیش جمعیت افراد سالمند تنها ۳ میلیون نفر بوده است که اکنون به ۳۳ میلیون نفر افزایش یافته است. سلامتی افراد سالمند به فاکتورهای فیزیکی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی وابسته است. در فرایند سالمندی یک سری تغییرات به طور نرمال در سیستمهای مختلف بدن انسان ایجاد می شود. که در این جزوه آموزشی به آن پرداخته شده است.

سیستم قلبی - عروقی

بیماریهای قلبی یکی از مهمترین عوامل مرگ در افراد سالمند می باشند. در این سنین عملکرد و قدرت قلب کاهش پیدا می کند و به علت رسوب چربی در دیواره عروق کار قلب افزایش می یابد و همین امر منجر به بزرگ شدن قلب می شود. **علائم:** شامل خستگی در حین فعالیت، افزایش فشار خون، کاهش نبض اندام ها و سرد شدن آنها می باشد. برای کاهش این علائم انجام ورزش های منظم، اجتناب از کشیدن سیگار، اجتناب از خوردن غذاهای چرب و شور، شرکت در فعالیت های مورد علاقه برای کاهش استرس، کاهش وزن و کنترل منظم فشار خون مفید می باشند.



سیستم تنفسی:

در سنین پیری به علت کاهش قدرت عضلات تنفسی، سفت و سخت شدن قفسه سینه، تبادل گازهای تنفسی (اکسیژن و دی اکسید کربن) کاهش می یابد و همچنین در این سنین توانایی فرد برای انجام سرفه های عمیق و مؤثر از بین می رود.

علائم: شامل خستگی و تنگی نفس با فعالیت زیاد و عدم خروج

ترشحات به علت کاهش قدرت سرفه می باشد.

برای کاهش این علائم انجام ورزشهای منظم، اجتناب از کشیدن سیگار، مصرف مایعات به میزان کافی و جلوگیری از ابتلا به عفونت های تنفسی و عدم قرار گرفتن در محیطهای آلوده مفید می باشند.



سیستم ادراری:

در مردان؛ بزرگ شدن غده پروستات باعث احتباس ادرار، تکرر

ادرار، احساس عدم تخلیه کامل مثانه و شب ادراری می شود.

در زنان؛ کاهش قدرت عضلات ناحیه تناسلی و نارسایی در عملکرد

مجاری ادراری باعث بی اختیاری، تکرر ادرار، نشت ادرار همراه با

سرفه، خنده و تغییر وضعیت می شود.

در افراد سالمند به علت کاهش اندازه کلیه میزان عملکرد آن کاهش می یابد بعلاوه حجم و قدرت ماهیچه مثانه نیز کم می شود در نتیجه

منجر به عدم تخلیه کامل مثانه و باقی ماندن مقداری ادرار بعد از دفع در مثانه می شود و لذا احتمال بروز عفونتهای ادراری افزایش می یابد

در مردان کاهش مصرف مایعات در شب، کاهش فواصل ادرار

کردن (زوزد به زود ادرار کردن) می تواند مفید باشد.

در زنان کاهش مصرف کافئین و آب میوه های مصنوعی می تواند مهم باشد زیرا باعث تحریک مثانه می شوند. همچنین ورزشهای مخصوص

عضلات لگن در تقویت آنها مؤثر می باشند. به این منظور باید

عضلات این ناحیه را سفت و سپس شل کنید. این کار را ۲۰ بار در روز و به مدت ۱۰ شماره انجام دهید. این عضلات، همان عضلاتی هستند که برای جلوگیری از خروج ادرار از آنها استفاده می کنید و آنها را سفت می کنید تا جلوی خروج ادرار را بگیرید.

توجه داشته باشید به علت کاهش عملکرد کلیه ها هیچ دارویی را

بدون اجازه پزشک و سر خود مصرف نکنید. زیرا ممکن است سطح

دارو در خون بالا رود که بسیار خطرناک است.

سیستم گوارشی:

در افراد سالمند ترشح بزاق، تخلیه معده، حس تشنگی و حرکات روده کاهش می یابد.

علائم: شامل خشکی دهان و احتمال کم آبی، احساس پری و

سوزش سر دل، عدم هضم غذا و یبوست می باشد.

برای کاهش این علائم استفاده از دهان شویه، مسواک، ماساژ روزانه لثه، معاینه دندانپزشکی بصورت مرتب، خوردن غذا در

حجم کم و در دفعات بیشتر می تواند مفید باشد و همچنین بعد از خوردن غذا از انجام کارهای سنگین خودداری کنید، غذاهای

کم چرب و پر فیبر مصرف کنید، به میزان کافی آب بنوشید و روزانه در یک زمان مشخص به توالت بروید و دفع داشته باشید.

سیستم عصبی:

کاهش عملکرد مغز منجر به ایجاد گیجی در فرد می شود.

علائم: کاهش واکنش در برابر محرکها، افزایش احتمال افتادن

و کاهش قدرت یادگیری

بنابراین هنگام تغییر وضعیت و برخاستن احتیاط کنید و عجله نکنید. فعال نگه داشتن مغز به کمک قرار گرفتن در جمع

دوستان و صحبت با آنها و انجام فعالیتهایی که باعث تقویت حافظه می شود مانند حل کردن جدول مفید است.

پوست:

در افراد سالمند به علت کاهش چربی زیر پوست و کاهش

گیرنده های حسی در پوست، قدرت محافظت در برابر نور

خورشید، افزایش دما و ضربه کاهش می یابد.



فنون

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

سالمندی



PT-HO-62

گردآوری: سمیه زهرايي فرد کارشناس ارشد پرستاری

بازبینی: اشرف معماریزاده کارشناس ارشد NICU

استاد علمی: دکتر رسول نعمتی متخصص داخلی

۱۳۹۵

حس بینایی:

کاهش توانایی چشم برای تمرکز بر روی اشیاء نزدیک و تطابق با تغییر شدت نور و بروز بیماریهایی مانند آب مروارید منجر به کاهش حس بینایی در فرد می شود.

علائم: گرفتن اشیاء دور تر از صورت، تشخیص اشتباه رنگها، عدم

تحمل نور خیره و شدید و کاهش دید در شب

پوشیدن عینکهای آفتابی در خارج از خانه، استفاده از عینک مناسب

با دستور پزشک، پرهیز از تغییر ناگهانی از جای تاریک به روشن،

استفاده از روشنایی کافی در خانه، استفاده از کتابهای با خط درشت،

اجتناب از رانندگی به خصوص در شب و اجتناب از نگاه کردن به

نورهای خیره مانند نور خورشید اهمیت دارند.



حس چشایی:

در افراد سالمند به علت کاهش حس چشایی استفاده از نمک و شکر

برای افزایش طعم غذا بسیار زیاد است.

استفاده از لیمو، چاشنی های گیاهی به جای نمک و شکر و قطع

سیگار کشیدن بسیار مفید است.

نقچه داشته باشید ورزش، بهترین راه بهتر پیر شدن است و با

رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش روزانه می توانید ذهن

فعالتری داشته باشید

منبع

1. Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams & Wilkins 12th ed

علائم: افزایش احتمال آفتاب سوختگی و کوفتگی و گرما

زدگی

بنابراین روزانه بیشتر از ۱۵-۱۰ دقیقه در مقابل نور مستقیم

خورشید قرار نگیرید به خصوص در هنگام تابستان. پوست خود را

مرتب چرب کنید و بهتر است از حمام وان استفاده نکنید.

سیستم تناسلی:

در زنان ترشحات مهبل و رحم کاهش می یابد و مجرای تناسلی

تنگ می شود.

علائم: ایجاد مقاربت دردناک، خونریزی بعد از مقاربت و خارش

ناحیه تناسلی

استفاده از ژلهای مخصوص در هنگام مقاربت و استفاده از

مکملهای استروژن با دستور پزشک در بهبود این علائم مؤثرند.

در مردان نیز تولید اسپرم و توانایی جنسی کاهش می یابد.

سیستم عضلانی – اسکلتی:

کاهش قوام استخوان و قدرت ماهیچه در افراد سالمند باعث

کاهش وزن، شکستگی خود بخود در استخوان، کمر درد و درد

مفاصل می شود.

ورزش منظم، خوردن غذاهای حاوی کلسیم مانند شیر و مصرف

قرصهای کلسیم با دستور پزشک مفید می باشند.

حس شنوایی:

در افراد سالمند به علت نازک شدن پرده صماخ توانایی شنیدن

صداها کاهش می یابد

علائم: دادن پاسخهای نادرست، درخواست برای تکرار سؤالات و

کلمات و گرفتن سر به جلو برای کمک به شنیدن

کاهش سرو صدای محیط، شمرده صحبت کردن و قرار گرفتن

در مقابل فرد و دیدن لبهای او هنگام صحبت کردن می تواند

کمک کننده باشد.