



سالمندی روزگاری شیرین به شرط سلامت

سید مجتبی کاظمی



راز سلامتی سالمند

مرکز مشاوره و خدمات پرستاری پروانه سفید / نویسنده: سید مجتبی کاظمی

با گذشت سن و رسیدن به پیری و ضعف های ناشی از آن، بستر بروز بسیاری از بیماری های جسمی و روحی برای سالمندان مهیا می گردد. از جمله این مشکلات و عوارض موارد زیر می باشد:

ناتوانی در حرکت

در افراد سالمند با توجه به تحلیل قوای جسمانی و همچنین تغییراتی که در هماهنگی اعصاب و ماهیچه ها صورت می گیرد، قادر به انجام فعالیت های روزمره خود به آن صورتی که قبلا به ظرافت آنها را انجام می دادند، نیستند. مثلا در سرویس بهداشتی طراحی این مکان باید به صورتی انجام شود که حرکت ویلچر به راحتی امکان پذیر باشد. وامکانات مناسب برای افراد معلول نیز در نظر گرفته شود. سینک ها نیز باید دارای شیر آب گرم و سرد باشند و در کنار کلیه دیوارها میله های حمایتی موجود باشند که سالمند بتواند با کمک گرفتن از آنها به راحتی حرکت کند. وجود زنگ در این محیط ها نیز برای باخبر شدن پرستار سالمند در منزل، از درخواست کمک سالمند ضروری است. کنار یا بالای تخت سالمند زنگ قرار بگیرد تا در صورت نیاز سالمند به کمک اهالی خانه و پرستار سالمند در منزل بلافاصله متوجه شوند.

سقوط و افتادن

افراد سالمند بخاطر ضعف بدنی و یا پوکی استخوان دچار عدم تعادل می شوند و دچار شکستگی های لگنی و مشکلات فراوان خواهند شد برای پیشگیری از سقوط در سالمندان می توان برای آنها از پله های با ارتفاع کم استفاده کرد. راه پله ها و راهروها کاملا تمیز بوده و در مسیر آن هیچ چیز (کاغذ، کفش، کتاب، ...) گذاشته نشود و از روشنایی کافی در شب برخوردار باشد تا سالمندان در مسیر رفت و آمد دچار حادثه نشوند. از اتاق هایی که کف سرامیک و لغزنده دارند برای سکونت سالمندان استفاده نکنید زیرا در صورتیکه مبتلا به پوکی استخوان باشند با یک زمین خوردن کوچک دچار شکستگی بزرگی می شوند.



پی اختیاری ادراری

دفع کنترل نشده ی ادرار از مثانه، بی اختیاری ادرار نامیده می شود که می تواند یک مشکل جدی را در دوران سالمندی ایجاد کند. تقویت مثانه و ماهیچه کف لگن توسط پرستار و فیزیوتراپیست، حمایت و نگهداری وضعیت طبیعی و عملکرد اندام‌های داخل لگن را فراهم می‌کند. بهتر است به جای مصرف مقدار زیاد مایع در یک نوبت، مقادیر کم مایعات، در نوبت های بیشتر و به فواصل کوتاه در طول روز مصرف شود.



سرگیجه در سالمندان

باید گفت که ضرورت دارد افرادی که دچار سرگیجه می‌شوند، اقدامات مراقبتی را نیز در خانه انجام داده تا از بروز عوارض شدیدی که ممکن است به هنگام روبرو شدن با سرگیجه رخ دهد، جلوگیری کرده باشند. این اقدامات ممکن است شامل ایمن ساختن خانه‌های خود در صورت سقوط، اجتناب از رانندگی در صورت بروز دوره‌های مکرر سرگیجه، استفاده از عصا در حین راه رفتن، و اجتناب از نوشیدن الکل و کشیدن سیگار می‌شود.

همچنین، ضروری است که به به هنگام شروع این علائم مراقب و هوشیار بوده و در یک نقطه‌ی امن قرار گیرید. و لازم به ذکر است بیماران هنگامی که مجبور به ترک رختخواب خود در شب هستند، از روشنایی مناسبی بهره برند.

افزایش حساسیت سالمندان به عفونت

به طور طبیعی انسان ها بعد از ۵۰ سالگی دچار ضعف سیستم ایمنی می شوند و بدلیل مشکلاتی که در این سن پدیدار می شود ممکن است



نتوانند به طور صحیح از خود مراقبت کنند
مثل:مراقبات بهداشتی مثل حمام کردن صحیح
،مراقبت از پوست خود که در این مرد حتما باید
مراقبت های کافی صورت گیرند تا پوست حالت
طبیعی خود را حفظ کرده و انتقال عفونت از این
طریق صورت نگیرد.اگر بیمار شما از ابزار و وسائل
درمانی مصرف میکند برای جلوگیری از ایجاد
عفونت و سایر عوارض احتمالی، مشاوره و تعیین
نیازمندی بیمارتان با مرکز خدمات پرستاری
پروانه سفید تماس بگیرید.

مشکلات چشمی

همه افرادی که سنشان بیش از ۵۰ سال است به تدریج دچار ضعف یا عارضه های بینایی می شوند در نتیجه باید قبل از وخامت اوضاع از سوی چشم پزشک به دقت معاینه و بیماری های بینایی آنان تشخیص داده شود. در صورت بی توجهی یا عدم تشخیص به موقع، احتمال ابتلا به بیماری های پیشرفته و بعضا سخت وجود دارد. به عنوان مثال اگر آب مروارید در مراحل اولیه درمان نشود به آب سیاه تبدیل خواهد شد که حتی ممکن است به کوری منجر شود.



همچنین افرادی که در محدوده سالمندی قرار دارد باید نسبت به خشکی چشم یا احساس سوزش و خارش چشم ها حساس باشند و در صورت بروز شرایط غیرعادی در کوتاه ترین زمان به چشم پزشک مراجعه کنند.

مشکلات شنوایی

آزمایشها نشان میدهد که افت شنوایی با افزایش سن رابطه دارد. عدم توانایی درک کامل کلمات موجب می شود که فرد اطمینان خود را نسبت به اطرافیان خود از دست بدهد. یعنی صحبت های آنها را درست نشنود و آنها را متهم کند که از او حرف می زند حال اگر این حالت زیاد طول بکشد و فرد نخواهد به کمک سمعک شنوایی خود را اصلاح کند تمایلات خود بزرگ بینی پیدا می کند یعنی نسبت به همه بدبین میشود و خیال می کند همه در پی آزار او هستند و می خواهند او را از بین ببرند.



«سمعک زدن عیب نیست، نشنیدن عیب است»

مشکلات تغذیه ای

با افزایش سن، میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد که می تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی و کاهش توده عضلانی بدن باشد. در صورت دریافت انرژی بیش از حد نیاز مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشار خون، بیماری های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می شود. اگر در این دوره مشاورات پزشکی و تغذیه ای صورت نپذیرد، سالمند متوجه مشکلات ذکر شده قرار خواهد گرفت که این به نوبه خود می تواند شما نتوانید در این دوره از زندگی خود لذت ببرید و همیشه باید ب فکر خوردن داروهای فشار و چربی خونتان باشید.



حفظ فعالیت سالمندان

عضلات ورزیده در حفظ ثبات و قدرت بدنی سالمند بسیار موثرند.

در حقیقت عضلات ورزیده سطح واکنش‌های متابولیک بدن را بالا نگه می‌دارند و با نیرو و استحکامی که به بدن می‌دهند از زمین خوردن و شکستگی استخوان جلوگیری می‌کنند. تمرینات ورزشی می‌توانند به سلامت عقلانی و ذهنی سالمند نیز کمک کنند. رعایت نکات ذکر شده به حفظ استقلال سالمند و

برخورداری آنان از زندگی سالم و لذت بردن از دوران سالمندی کمک می‌کند.

کم خوابی

با افزایش سن، نیاز به خواب کاهش می‌یابد و همین کم‌خوابی‌ها و بی‌خوابی‌ها می‌تواند مشکلات و عوارضی برای افراد سالمند ایجاد کند. در صورتی که این بی‌خوابی مزمن شود، ممکن است باعث تشدید بیماری‌های جسمی و روانی فرد شود. بی‌خوابی همچنین می‌تواند منجر به خواب‌آلودگی در طول روز شود که همین مساله باعث بروز اختلال حواس می‌شود. برای داشتن یک خواب راحت و پیشگیری از این عوارض با مشاوران پروانه سفید تماس بگیرید.



در ارائه خدمات محدودیت جغرافیای وجود ندارد و در تمام نقاط تهران و شهرستان‌ها در خدمت مددجویان گرمی می‌باشیم این مرکز بصورت ۲۴ ساعته پاسخگو و از ساعت ۹ الی ۱۷ بصورت اداری در خدمت مراجعین محترم می‌باشد.

۷۷۷۵۱۹۲۴-۷۷۷۵۱۹۲۳

تهران - خیابان دماوند - خیابان امامت - پلاک ۶۰ واحد ۳