

مراقبت های دوران سالمندی

سالمندی دوران پختگی، ورزشدگی و زمان احساس بی نیازی است و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن. سالمندان، باور ارزش های وجودی خانواده و جامعه هستند. در فرهنگ اسلامی و ایرانی، «پیری» نه بعنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه بصورت «کمال، حکمت، خردمندی و فرزانهگی» تلقی می شود. از این رو می تواند بعنوان مرحله ای موثر و گرانقدر در زندگی به حساب آید.

این واقعیت را نیز باید پذیرفت، اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف و سستی تلقی می شود، که ناشی از محدودیت انسان در جنبه های فیزیکی می باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری می توان تاحدی از ناتوانی ها پیشگیری نمود و در نهایت «قدرت فکری» سالمند را با «توان جسمی» وی همراه نمود.

همانطور که میدانید، افزایش طول عمر انسان ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده و یا خواهند شد. براساس نظریات WHO این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی است که منجر به پیشگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش امید به زندگی شده است.

بنابراین سالخوردگی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد.

بر اساس منابع علمی جمعیتی، زمانی که ۸٪ جمعیت را افراد ۶۵ سال و بالاتر و یا ۱۲٪ جمعیت را افراد ۶۰ سال و بالاتر تشکیل دهند، پدیده سالمندی استقرار می یابد. این روند تغییرات جمعیت سالمندان در ایران نیز سیر صعودی طی می کند بطوریکه پیش بینی می شود تا سال ۱۴۲۹ جمعیت سالمندان کشور به ۶۲/۲۴٪ برسد.

از آنجائیکه با افزایش جمعیت سالخورده، شیوع بیماری های مزمن نیز افزایش می یابد، در اکثر کشورهای توسعه یافته، سیستم درمانی برای درمان بیماری ها از مداخله های پیشگیری و نظارت درمانی استفاده می کنند که دارای ابعاد سه گانه «پزشک، بیمار و محیط» می باشد

اقدامات پیشگیرانه در سالمندان بر اساس زمان مداخله به سه سطح تقسیم می گردد:

۱- پیشگیری اولیه: مشتمل بر اقدامات مثبتی است که سبک ناسالم زندگی را تغییر داده و مانع حضور عوامل خطر ساز می شود. این سیاست شامل کاربرد توصیه های معمول در زمینه «تغذیه، ورزش، مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر» می باشد. همچنین مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه از دهان و دندان و ایمن سازی را برای پرهیز از ابتلا به بیماری های عفونی شامل می شود. (مانند آموزش، مشاوره، واکسیناسیون)

۲- پیشگیری ثانویه: بسیاری از سالمندان دارای بیماری خفیف یا عوامل خطر قابل شناخت بیماری مزمن یا ناتوانی زودرس می باشند. در این نوع پیشگیری با شناسایی عوامل خطر و غربالگری و تشخیص و درمان زودهنگام بیماری ها، عوامل خطر را سریع تشخیص داده و برای آن ها اقدامات مناسب و خاص انجام می گیرد. این اقدامات زودهنگام بر مرگ و ناتوانی تاثیر می گذارد و مانع پیشروی بیماری می گردد.

۳- پیشگیری ثالثیه: بسیاری از سالمندان دارای یک بیماری مزمن می باشند. در این سطح پیشگیری، هدف حفظ عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی سالمند تا بیشترین زمان ممکن و با کیفیت مناسب است. این سیاست شامل جلوگیری از وقوع مجدد حمله حاد بیماری با کمک دارو یا تغییرات سبک زندگی و کمک های توانبخشی است. (توانبخشی و ارتقای کیفیت زندگی سالمند)

مراقبت ها و پیشگیری ها :

اگرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب پذیر است اما نمی توان از بسیاری از آنها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع

آن را به تعویق انداخت بدین جهت لازم است سالمندان را به رعایت موارد ذیل تشویق نمائید :

۱- انجام برنامه های ورزشی منظم به ویژه پیاده روی و استفاده از کفش های پاشنه کوتاه ، با کف غیر لغزنده

۲- رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی) و خوردن غذا در وعده های زیاد و حجم کم

۳- مصرف کافی مایعات (حراقل ۶-۸ لیوان در روز)

۴- استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید

۵- کنترل منظم وزن و فشارخون

۶- عدم استعمال دخانیات

۷- داشتن دوره های کوتاه استراحت در فعالیتهای طولانی

۸- رعایت بهداشت دهان و استفاده از ورقه های نازک

۹- عدم تغییر ناگهانی محل تاریک به روشن و بر عکس

۱۰- ماساژ نواحی تحت فشار

۱۱- تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده به آهستگی

۱۲- داشتن الگوی خواب منظم

۱۳- استفاده از مرطوب کننده و ضد آفتاب

از آنجائیکه رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران سالمندی تاثیر به سزایی در روند سالم پیر شدن دارد .

به چند مورد از توصیه های تغذیه ای دوران سالمندی اشاره می شود . پژوهشها نشان داده است .

سالمندانی که عمر بیشتری می کنند دارای خصوصیات زیر هستند :

- هر روز به طور مرتب صبحانه می خورند .

- در هر وعده حجم غذایی کافی مصرف می کنند .

- نوسانات وزنشان کمتر است (همواره وزن مطلوب دارند) .

- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد .

- چربی و مواد غذایی کمتری مصرف می کنند .

- از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند .

برنامه غذایی دوران سالمندی شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است . به گونه ای که بتواند حدود ۳۰ درصد

کالری را از چربی ها ، ۱۵ درصد از پروتئینها ، ۵۵ درصد از کربوهیدراتها (عمدتا کربوهیدراتها مرکب) تأمین کند .

به علاوه توصیه می شود چربیهای غیر اشباع ترجیحا از منابع گیاهی تأمین شود

امیداست با اجرای موفق به تشخیص زودرس بیماری ها در سالمندان به ظاهر سالم باشیم وباکنترل ودرمان بیماریها

در مراحل ابتدایی از ایجاد ناتوانی در پیری پیشگیری نموده وسالمندان رابانهایت قدرت فکری وتوان جسمی ایده ال

حفظ نماییم .

تهیه وتنظیم :

دکتر ماندانا یساری MD-MPH - کارشناس برنامه سالمندان - معاونت بهداشتی مازندران

فرحت گلیجانی مقدم کارشناس ارشدبهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان تنکابن