

نشریه علمی - خبری مرکز تحقیقات اختلال حرکت  
دانشگاه علوم پزشکی بابل

۶

## حرکت و سلامت

سال ششم، شماره ۶، پاییز ۱۴۰۱



مرکز تحقیقات اختلال حرکت



INTERNATIONAL DAY OF  
**OLDER PERSONS**

OCTOBER 1

شعار ملی روز جهانی سالمند سال ۱۴۰۱: **تاب آوری و مشارکت زنان سالم**

## فهرست مطالب ویژه‌نامه

۳	تاب‌آوری و مشارکت زنان سالمند دکتر پاپی
۷	پذیرش و کنار آمدن با تغییرات دوران سالمندی دکتر پورهادی
۹	توصیه‌هایی برای سالمندی موفق دکتر بختیاری
۱۴	زوال عقل یا دمانس در دوران سالمندی دکتر حمزه‌پور
۱۷	حافظه و سالمندی دکتر چوبینه و خانم جعفری رودبندی
۲۱	راهکارهایی برای تقویت حافظه در دوران سالمندی دکتر صادق مقدم عباسپور
۲۵	فعال ماندن در دوارن سالمندی دکتر ترقی
۲۹	سالمندی و تغییرات استخوان، مفصل و عضله دکتر جان محمدی
۳۴	فیزیوتراپی و اهمیت آن در دوران سالمندی دکتر سیدحسین‌پور
۳۹	سالمندی و حرکت در مکان‌های عمومی دکتر تیرگر
۴۲	سالمندی و شهرسازی دکتر نعیمی
۵۰	یائسگی یا آندروپوز در مردان چیست؟ دکتر اسداللهی
۵۳	فشار خون: قاتل خاموش اما قابل کنترل دکتر غفاری و دکتر پورحیب
۵۹	کم‌آبی و اهمیت مصرف آب و مایعات در سالمندان دکتر حیدری
۶۲	تاثیر نور و روشنایی بر سالمندان و سلامتی آنها دکتر زمانیان و دکتر جعفری
۶۶	سالمندی و اشتغال دکتر ارقامی
۷۱	همکاران این شماره

## تاب آوری و مشارکت زنان سالمند

▪ دکتر شهاب پایی

دکترای تخصصی سالمندشناسی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تکریم سالمند تکریم خداوند متعال است؛ کسی که سالمندی را برای خدا تکریم کند خداوند او را از هول قیامت در امان دارد. در تقویم جهانی یک اکتبر هر سال به عنوان روز جهانی سالمندان نامگذاری و گرامی داشته می‌شود. یک اکتبر ۲۰۲۲ برابر با ده مهر ۱۴۰۱. همه ساله با هدف آگاه سازی یک عنوان برای این روز انتخاب می‌شود، عنوان و شعار ملی روز جهانی سالمندان سال امسال "تاب آوری و مشارکت زنان سالمند" تعیین شده است.

تعریف سالمندی در کشورهای مختلف با توجه به شرایط فرهنگی متفاوت است. در ایران عبور از مرز ۶۰ سالگی به عنوان سن سالمندی تعریف شده است اما واقعیت اینست که در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می‌توانیم با ویژگی‌های منحصر به فردی که شخص در هر زمان از زندگی خود پیدا می‌کند بشناسیم. سالمندی مساوی با بیماری یا درد نیست و می‌توان از جوانی یا میانسالی برای دوره سالمندی سالم برنامه‌ریزی کرد.

افزایش امید به زندگی یا متوسط طول عمر افراد، عدم ازدواج مجدد زنان سالمند بعد از فوت همسر و کمتر بودن میانگین عمر مردان سبب زنانه شدن روند سالمندی یا افزایش موج زنان سالمند تنها شده است و بنابراین باید توجه بیشتری بر زنان سالمند صورت گیرد. تنهایی در زنان سالمند بیشتر است؛ در حال حاضر تعداد "زنان سالمند تنها" در کشورمان ۴ برابر "مردان سالمند تنها" است. اغلب این زنان از بیمه تکمیلی برخوردار نبوده، حقوق بازنشستگی ندارند و حتی سرپرست خانوار هم محسوب می‌شوند. زنان فقیر تر از مردان هستند، زنان بدون همسر بیشترند زیرا فشار اجتماعی اجازه ازدواج مجدد را به زنان سالمند نمی‌دهد. به دوش کشیدن مسئولیت زندگی به تنهایی برای یک زن سالمند سخت است و می‌تواند مشکلات جسمی هم به بار آورد.

هم اکنون تحولات مدرنیته در ایران در جریان است و سالمندان نیز همانند سایر اقشار جامعه در معرض این تحولات قرار گرفته‌اند و روابط و مناسبات فردی و اجتماعی آن‌ها دچار تغییر و تحولات چشمگیری شده است. از جمله مهمترین پیامدهای مدرنیته در ارتباط با سالمندان عبارتند از تحولات در نهاد خانواده، که مهمترین آن تغییر شکل خانواده از گسترده به هسته‌ای، حضور زنان در اجتماع و افزایش جمعیت سالمندان می‌باشد. شاخص‌های مدرنیته شامل مفاهیمی از جمله "هر کسی به فکر خودش بودن"، فضای مجازی، فراغت رسانه‌ای (مشغول شدن به تلویزیون، ماهواره، رادیو و ..) است که باعث شده تا انسان به تدریج خانواده گریز و خانواده ستیز شود.

بر این اساس این سبک زندگی بر حوزه تعاملات اجتماعی افراد هم تاثیر گذاشته است؛ روابط بین نسلی یا روابط بین سالمندان و نسل‌های دیگر مانند نوه‌ها کم‌رنگ شده است (شکاف بین نسلی) به طوریکه جایگاه و پایگاه سالمندی نسبت به جوامع سنتی فرو ریخته و سالمندان احساس خلا و پوچی می‌کنند. سالمندی باید پویا شود سالمندان باید مشارکت اجتماعی لازم را داشته باشند و جامعه نیز زمینه لازم را برای سلامت، مشارکت و امنیت اقتصادی، روانی، اجتماعی و سلامت جسمی سالمندان فراهم کند در چنین شرایطی است که عزت نفس آن‌ها خدشه‌دار نمی‌شود و رضایتشان از زندگی افزایش می‌یابد. سالمندان عزیز:

مهم نیست چند سال دارید کافی است از همین لحظه بیشتر مراقب سلامتی خودتان باشید تا در سال‌های بعد، از زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تری برخوردار باشید. سالمندی به معنای بازنشستگی، پدر یا مادر بزرگ شدن یا رسیدن به یک سن خاص سالمندی نیست، بلکه یک فرآیند مادام‌العمر است. افرادی که شانس رسیدن به سالمندی را می‌یابند، کسانی هستند که با موفقیت مراحل مختلف زندگی را پشت سر گذاشته‌اند. سالمندی موفق تحت کنترل شما قرار دارد، یعنی نوع نگرش شما به مقوله سالمندی، فعالیت‌ها، مراقبت‌های بهداشتی و روابط بین فردی کیفیت این دوره را مشخص می‌کند. اگرچه جسم شما پیر می‌شود اما ذهن شما تا هر زمان که اراده کنید جوان خواهد ماند. یکی از ویژگی‌های مهم فرهنگ ایرانی اسلامی، داشتن روابط گرم با اعضای خانواده و احترام به سالمند است. سالمندانی که ساکن آسایشگاه سالمندان هستند بیشتر مستعد افسردگی و بی‌معنایی در زندگی می‌شوند.

اگر امید به داشتن عمری طولانی همراه با سلامتی دارید، سرشار از شادابی، خوش طبعی باشید و تمرین تاب‌آوری در برابر مشکلات و سختی‌ها و روابط اجتماعی محکم داشته باشید آن هنگام است که این طرح ذهنی تا مدت زیادی آینده شما را رقم خواهد زد. تاب‌آوری به وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس‌زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس مشخص می‌شود و می‌تواند شما را در برابر مشکلات زندگی حفظ کند. مفهوم تاب‌آوری از دل پارادوکس سالمندی می‌آید. نتایج تحقیقات نشان داده سالمندان در سالمندی علیرغم فقدان‌ها و مشکلات فیزیکی نسبت به جوان‌ترها احساس رضایتمندی می‌کنند. بی‌گمان یکی از زنان بافضیلت در طول تاریخ حضرت خدیجه (س) است؛ ایشان اسوه تاب‌آوری برای تمام زنان عالم به ویژه برای زنان این سرزمین به شمار می‌رود.

یکی از مولفه‌های تاب‌آوری مثبت اندیشی، شوخ طبعی و قدرت کنار آمدن با مشکلات و تغییرات زندگی مثل از دست دادن همسر، بازنشستگی و... می‌باشد که به شما کمک می‌کند از پس هر مشکلی برآیید. مثبت‌اندیشی یعنی نگاه به اتفاقات با این معرفت که اگرچه خوب و بد با هم در دنیا وجود دارند؛ ولی ما بهتر است بر خوبی تاکید کنیم و تصور خوبی از خویش داشته باشیم و نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشیم تا بتوانیم در مواجهه با مشکلات خونسردی خود را حفظ کنیم. تشکیل اجتماعات محلی در حسینیه یا فضای سبز محله که محلی برای پاتوق زنان سالمند برای انجام فعالیت‌های تفریحی باشد می‌تواند نقش موثری در تاب‌آوری زنان داشته باشد.

## نکاتی برای زندگی شاد و سالم به سالمندان و مراقبین آن‌ها:

۱. شرکت در کلاس‌های آموزش شیوه زندگی سالم و انجام غربالگری‌های مراقبت سلامت و انجام معاینات پزشکی منظم: در کلاس‌های آموزشی که در خانه‌های بهداشت یا مراکز و پایگاه‌های بهداشتی نزدیک به محل زندگی خود برگزار می‌شود، شرکت کنید و به طور مرتب تحت مراقبت‌های دوره ای سلامت (شامل غربالگری فشارخون، چربی خون، سوتغذیه، دیابت، افسردگی، سقوط و عدم تعادل، وضعیت بینایی و شنوایی) قرار بگیرید.
۲. برخورداری از احترام و اعتبار اجتماعی: سالمندی نقطه بن بست روابط اجتماعی و مرحله خروج کامل از عرصه کار و تلاش نیست. مراقبین سالمند باید مسئولیت‌های متناسب با توانایی‌های سالمند را شناسایی و به آن‌ها محول کنند. شایسته نیست برای افراد سالمند، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان از القاب سخیفی مانند "علیل"، یا "ناتوان" استفاده کنیم. وظیفه همگانی ماست که در تعدیل و ترمیم نگرش‌های منفی به سالمندان شیوه‌های بهتری را در پیش بگیریم و حرمت بزرگان را بیش از پیش حفظ کنیم.
۳. تغذیه مناسب یکی از عوامل موثر بر طول عمر به شمار می‌رود. غذای فرد سالمند باید کم چرب، سرشار از مواد مغذی (محتوی پروتئین، کلسیم و ویتامین) باشد تا وزن، میزان فشار خون و کلسترول وی در حد نرمال باقی بماند. لقمه‌های کوچکتر بدون اضافه کردن شکر یا نمک به غذاها و نوشیدنی‌ها مصرف کنید. افزودن چاشنی‌های مختلف به مواد غذایی می‌تواند غذا را لذت بخش‌تر و تشخیص طعم غذاها را بهتر کند. مصرف مرتب شیر بخصوص در خانم‌های سالمند فراموش نشود. روزانه از میوه و سبزیجات تازه استفاده شود. آب بیشتری مصرف کنید نیاز یک فرد عادی ۶ تا ۸ لیوان آب در روز است.
۴. ایمن‌سازی و مناسب‌سازی محیط سالمند: محیط زندگی سالمند باید عاری از موانع و اشیاء پرخطر باشد. برای جلوگیری از لیز خوردن سالمند باید کفپوش‌های سرامیک را با قالیچه‌های دارای ترمز (لاستیک‌های مخصوص) مفروش کرد. افراد سالمندی که بطور مستقل زندگی می‌کنند بایستی از نظر ایمن‌سازی منزل سالمند مورد توجه قرار گیرند، زیرا عدم رعایت این موارد می‌تواند منجر به سقوط و افتادن شود. سالمندان در معرض حادثه هستند. گاهی استخوان‌ها به راحتی با یک فشار خفیف می‌شکنند. سقوط در منزل یکی از شایعترین حوادث در سالمندان است که به آسانی قابل پیشگیری است. روشنایی کم محیط یکی از دلایل اصلی افتادن است که بر راحتی قابل پیشگیری است.
۵. از داروها به درستی استفاده کنید. داروها در سالمندان نسبت به جوان‌ترها دارای اثرات متفاوتی است. همه داروها باید تحت نظر پزشک و ترجیحا تحت نظارت فرد بزرگسالی مصرف شود.
۶. با دیگران در ارتباط باشید: زمان‌هایی را که تنها هستید، کاهش دهید. اگر قادر به حرکت نیستید، از کسانی که دوستشان دارید دعوت کنید تا به دیدنتان بیایند یا با تلفن با آنها در تماس باشید. فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید ادامه دهید و برای چیزهایی که نمی‌توانید انجام دهید جایگزین مناسب پیدا کنید.



۷. مشغول یادگیری مهارتی جدید شوید: به دنبال فعالیت‌هایی بروید که همیشه آرزوی انجام آن را داشته‌اید. این خلاقیت شما را بیش از پیش شکوفا خواهد ساخت.
۸. بیش از پیش بخندید: خنده بر هر درد بی درمان دواست. خواندن و گوش کردن به مطالب طنزآمیز می‌تواند روحیه شما را تقویت کند.
۹. فعالیت بدنی را از همین امروز آغاز کنید. بیشتر ورزش کنید: اگر بیمار هستید راه‌های بسیاری وجود دارد تا قدرت بدنی خود را بالا ببرید، حتی روی صندلی و ویلچر. پیاده‌روی بهترین و سالم‌ترین ورزش برای دوران سالمندی است. برای پیاده‌روی سالمندان، محیط‌های کم ازدحام، مسیرهای کوتاه و نزدیک به محل سکونت مناسب‌تر می‌باشد.



۱۰. سالمندان نیز مانند افراد دیگر به محبت، قدردانی، احترام و توجه نیاز دارند، ولی چشم پوشیدن، غر و لند کردن و منت گذاشتن به جهت خدماتی که به آنان ارائه می‌شود، سبب بروز بیماری افسردگی، تشدید بیماری‌های قلبی عروقی و به خطر افتادن سلامت روانی آن‌ها می‌شود. سوء رفتار با سالمندان یکی از پنهان‌ترین اشکال خشونت در خانواده است، و به هر نوع اقدام عمدی یا غیر عمدی یا عدم اقدام چه یک دفعه چه بارها که سبب آسیب و آزار رساندن به سالمند شود، گفته می‌شود.

## پذیرش و کنار آمدن با تغییرات دوران سالمندی

▪ دکتر سمانه پورهادی

دکترای تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

گفت به پیری که کمانت به چند  
دهر تو را نیز دهد رایگان

تازه جوانی ز ره ریشخند  
پیر بخندید و بگفت ای جوان

عبدالعظیم خان قریب

سالمندی به مجموعه‌ی تغییرات طبیعی تدریجی و پیشرونده‌ای که در تمام موجودات زنده از جمله انسان رخ می‌دهد، گفته می‌شود. امروزه دوران سالمندی -که هدیه‌ای منتج از عمر طولانی است- نصیب تعداد روزافزونی از افراد در جهان و ایران می‌شود. این دوران با توجه به کاهش توانایی‌های فرد در ابعاد مختلف و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌تواند منجر به کاهش حس مثبت افراد نسبت به خود و به اصطلاح کاهش "پذیرش خود" شود.

با توجه به تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی به ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی فرد بر می‌گردد و فقط نبود بیماری یا ناتوانی و معلولیت را شامل نمی‌شود. یکی از ابعاد شش‌گانه سلامت روان در افراد "پذیرش خود" برشمرده می‌شود و به توانایی فرد و اشتیاقش به زندگی کردن با تمام ویژگی‌هایش گفته می‌شود. افرادی که "پذیرش خود" دارند، ارزیابی واقعی از توانمندی‌هایشان دارند و از خودشان در کل راضی هستند. این افراد توانایی این را دارند که نقاط ضعف و قوت را در خودشان ببینند و بپذیرند و با شرایط خود در صلح باشند. همچنین، اگر برای آن‌ها وقایعی پیش بیاید که چندان خوشایند یا مطلوب نیست می‌توانند بدون احساس شرم، حقارت و ... منطقی فکر کنند.

پذیرش خود، یک انتخاب ارزشمند است که بهتر است از کودکی و جوانی در موردش بدانیم و بیاموزیم تا در سالمندی نیز بهتر بتوانیم از مزایایش بهره‌مند شویم، زیرا می‌تواند در سفر زندگی فرد، تغییراتی اساسی ایجاد کند. فرد با پذیرش خود، به توانایی خودش در زندگی اعتماد می‌کند، خودش را به عنوان یک انسان با دیگران برابر می‌داند، از ویژگی‌های خودش و شرایطش خجالت نمی‌کشد، و برای تمام عملکردهایش مسولیت‌پذیر است. حتی مالکیت و مسولیت احساسات، نظرات و رفتارهای خود را بدون انکار و بدون محکوم کردن خود می‌پذیرد.

افراد سالمند با توجه به توانمندی‌هایی که در دوران جوانی داشته‌اند، ممکنست با تغییرات ایجاد شده و کاهش توانمندی‌های خود دچار چالش‌هایی جدی شوند و اصرار داشته باشند تا برای لذت‌بردن از زندگی، همچنان در نقش‌های قبلی خود باقی بمانند. یعنی ارزشی که برای خودشان احساس می‌کنند را وابسته به شرایط گذشته می‌بینند، و دچار احساس درماندگی و عدم پذیرش خود می‌شوند. در واقع، نداشتن هر گونه قضاوتی نسبت به نکات خوب یا بد زندگی افراد در گذشته، حال و آینده، و توانایی افراد برای ایجاد ارتباط با تجربه‌شان در زمان حال و آنچه همان لحظه امکان‌پذیر است، ملاکی برای

حفظ پذیرش خود است. یعنی افراد بتوانند خودشان را همانگونه که هستند، دوست بدارند و با دیگران نیز همانطور مواجه شوند و نهراسند. نمونه‌ای از تغییر در شرایط سالمندان، نارضایتی از بدن (سفید شدن موها، ایجاد چین و چروک‌ها، مشکل در غذا خوردن) است که می‌تواند احساساتی نظیر طرد شدن یا غیرضروری بودن را در سالمندان ایجاد کند. این تغییرات، شکلی از تجارب طبیعی انسانی هستند که لازم است بدون قضاوت فرد بر اساس شرایط موجود، تجربه شوند.

ارتقاء پذیرش خود در سالمندان می‌تواند با تغییر در سبک زندگی، داشتن تفکر مثبت و به کارگیری ذهن آگاهی، رخ دهد و به ارتقاء کیفیت زندگی این افراد منجر شود. در واقع، شناختن آنچه در حال تجربه‌اش هستیم و حضور در هر لحظه و رها کردن قضاوت است که کلید این پذیرش است. برخی مولفه‌های ذهن آگاهی عبارتند از: مشاهده (ناظر بودن نسبت به محرک‌های داخلی و خارجی)، عمل کردن با آگاهی (انتخاب کردن یک عملکرد به جای رفتار کردن به طور خودکار)، موضع بدون قضاوت (کنار گذاشتن ارزیابی تجربه‌های درونی فرد و نتایج مثبت و منفی آن‌ها) و عدم واکنش به تجربه‌های درونی (اجازه دادن به عبور افکار و احساسات، بدون آنکه درگیر آن‌ها شویم). بعلاوه، در این روش به روشن کردن اهداف با ارزش و طراحی بهترین پاسخ‌ها و احتمالات خارجی برای افزایش عملکرد نیز می‌پردازیم. طبیعی است که ما همیشه نتوانیم در لحظه حال باشیم و شاهد و پذیرای اتفاقات مختلف زندگی باشیم، اما آنچه در باب این مساله اهمیت فراوان دارد این است که همیشه برای حفظ آن تلاش کنیم و ناامید نشویم.

پذیرش سالمندی و تغییرات آن، یعنی توانمندی شما برای شجاعانه روبرو شدن با احساسات، افکار و تجربه‌های احتمالی ناخوشایندتان از این تغییرات و شادتر زیستن. فراموش نکنید که طولانی‌تر زیستن و رسیدن به دوران سالمندی، شانس بزرگی است که همه‌ی انسان‌ها قادر بدست آوردن و تجربه کردنش نیستند. بنابراین، تا جایی که می‌توانید گشوده و پذیرا باشید و آگاهانه شکرگزار این نعمت بزرگ و گرانبها باشید.



## توصیه‌هایی برای سالمندی موفق

▪ دکتر افسانه بختیاری

دکترای تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

سالمندی بیماری نیست، سالمندی آغازی دیگر در زندگی است. دوران سالمندی مانند بسیاری از دوران‌های زندگی، مثل دوران بلوغ، با تغییرات طبیعی در وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. به هر حال بخش مهم‌تری از این تغییرات ناشی از بیماری‌هایی است که با سبک زندگی افراد در طول زندگی آنها به وجود می‌آید. در واقع علت اینکه در سالمندی شیوع برخی بیماری‌ها مثل دیابت، فشارخون و چربی خون افزایش می‌یابد، سالمندی نیست، بلکه روش زندگی افراد در کودکی، جوانی و میانسالی است. تجمع عوامل خطر باعث می‌شود که در دوران سالمندی، بیماری‌ها بروز بیشتری پیدا کنند. لذا برای سالمندی سالم، سبک زندگی سالم را باید از سالهای ابتدایی زندگی شروع نمود. هر چه ما با سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بهتری به سالمندی برسیم، دوره سالمندی لذت بخش‌تری را تجربه خواهیم نمود.

### ۱. نگرش مثبت به سالمندی

سالمندی، مصیبتی جانکاه نیست که به آن با دیدی منفی بنگریم و برایش متأسف باشیم. سالمندی، هم از لحاظ فردی و هم از لحاظ اجتماعی مزایایی دارد. از مزایای فردی آن می‌توان به احساس کمال و پختگی، احساس بی‌نیازی از دیگران، بردباری در برابر مشکلات، داشتن اوقات فراغت برای سیر به سوی کمال، و نیز مجال رسیدگی به خود و ارزیابی خویش اشاره نمود. همچنین حرمت و احترام، عزیز بودن در خانواده، مورد احترام بودن در میان جمع، امر و نهی‌های ارشادی، توجه مردم به او به عنوان منبع فکر و اندیشه، و نیز مورد مشورت قرار گرفتن، از جمله مزایای اجتماعی سالمندی است. این دیدگاه که پیری و سالمندی را تنها از دید ضعف قوا و انحطاط بدن یا ضعف دید و گوش و دیگر حواس مورد توجه قرار دهد، اشتباهی بس بزرگ است. سالمندی، مرحله‌ای از مراحل عمر، همراه با زیبایی‌هایی است که بیشتر افراد به دلیل ناآگاهی یا نداشتن زمینه مناسب، با نگرانی و تأسف با آن برخورد می‌کنند و به آن حساسیت نشان می‌دهند.

نگرش مثبت به دوران سالمندی در جامعه و نیز در میان خود افراد سالمند، نقش مهمی در سلامت سالمندان ایفا می‌کند. هنگامی که ذهن افراد فقط به کاستی‌ها، نواقص، بیماری‌ها، تحلیل رفتن قوای جسمانی و روانی دوران سالمندی معطوف می‌شود در حقیقت ذهن افراد بیشتر به سمت به ناتوانی و نیازمندی در این دوران برای انجام تکالیف و مسائل سالمندان پیش می‌رود. اما در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت و تجربه‌های سالمندان و کمک آنها به نسل‌های بعدی با ایجاد زیر ساخت‌ها باعث ایجاد نگرش مثبت به این دوران شده و صفات مثبت سالمندی را بیشتر برجسته می‌کند.

بخاطر داشته باشید که نگرش به دوران سالمندی، وابسته به یادگیری‌ها و تجربه‌هایی است که اشخاص در طول زندگی خود از دوران کودکی می‌آموزند. بر این اساس، نوع برخورد افراد در تمام سطوح از خانواده تا سطوح بزرگتر اجتماعی

با افراد سالمند، موجب شکل‌گیری نگرش‌های مثبت به سالمندی می‌شود. تکریم و احترام به سالمند در ایجاد نگرش مثبت به این دوران و تقویت سلامت جسمانی و روانی سالمندان بسیار مؤثر است.

## ۲. مثبت‌اندیشی و حفظ روابط اجتماعی

روابط مثبت با اعضای خانواده و دوستان، مشارکت داوطلبانه در مسئولیت‌های اجتماعی و امور خیریه، و مهم‌تر از همه مثبت‌اندیشی و سازگاری با مسائل زندگی از عواملی هستند که در هر شرایطی برای سلامت روح و جسم مفید واقع می‌شوند. بسیاری از افراد سالمند در جوانی شخصیتی سازگار و خوش‌بین داشته‌اند و در برابر سختی و مشکلات مقاومت و صبوری بیشتری از خود نشان داده‌اند، این مؤلفه در شکل‌گیری ایام سالمندی موفق نقش مهمی خواهد داشت. این افراد آسیب‌پذیری کمتری در برابر استرس و فشارهای روانی دارند زیرا شخصیت آن‌ها بر پایه قدرت و مثبت‌اندیشی شکل گرفته است. لذا برای شکل‌گیری دوران سالمندی موفق به عوامل زیر توجه نمایید:

- حفظ روابط فردی و اجتماعی که در رشد و بهبودی عواطف انسانی مؤثر هستند.
- اهمیت دادن به توانایی‌های خود و دیگران
- شوخ‌طبعی، توانایی خندیدن و مثبت‌اندیشی
- ارتباط‌های جدید و دوست‌یابی
- علاقه به یادگیری و دست‌یابی به دیدگاه‌های جدید
- درک و پذیرش محدودیت‌ها
- زندگی در زمان حال
- تمرکز بر اتفاقات و افراد مثبت در زندگی

## ۳. حفظ استقلال

دوران سالمندی موفق مشروط به آینده‌نگری است. افراد با برنامه‌ریزی‌های مناسب و پس‌انداز اندوخته مناسب برای ایام میانسالی می‌توانند به تجربه سالمندی موفق دست پیدا کنند. استقلال در دوران سالمندی عزت نفس افراد را حفظ می‌کند و آن‌ها را از مراقبت‌های اطرافیان بی‌نیاز می‌کند. پس‌انداز و حساب بانکی شخصی در ایام میانسالی به شخص کمک می‌کند تا دوران سالمندی خود را به خوبی پشت سر بگذارد. پس‌انداز کافی در شرایطی که فرد مسکن شخصی ندارد، می‌تواند در موارد دیگری مانند استخدام پرستار مفید واقع شود. بهر حال باید توجه نمود هر چقدر که سالمندان از استقلال شخصی و مالی برخوردار باشند هنوز به حمایت فرزندان و اطرافیان خود نیز نیاز دارند؛ فرزندان نیز در قبال والدین خود وظایف مشخصی دارند و باید نسبت به وضعیت سالمندان مسئولیت‌پذیر باشند.

#### ۴. یوگا و مدیتیشن (آرام سازی)

مدیتیشن و یوگا فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند متناسب با سطح توانایی و استقامت، نیاز افرادی را که تحرک محدودی دارند را برطرف نمایند. بر اساس تحقیقات انجام شده یوگا منجر به نگرش‌های روان‌شناختی مثبت و تسلط بر ذهن می‌شود. یکی از مزایای یوگا و مدیتیشن بهبود در وضعیت خواب است؛ همچنین کاهش خستگی، کنترل افسردگی، اضطراب و استرس را می‌توان از دیگر فواید مدیتیشن و یوگا دانست.

#### ۵. فعالیت‌ها و محرک‌های شناختی

تحریک ذهن و مغز توسط فعالیت‌های شناختی مانند خواندن، حل معماها، بازی‌های مختلف فکری و... یکی از موارد مهم در ایام میانسالی و سالمندی است. با یادگیری مهارت‌های جدید مانند زبان، موسیقی یا سرگرمی‌های فکری، مغز خود را به چالش بکشید. هیچ وقت برای مراقبت از مغزتان دیر نیست. تحقیقات نشان می‌دهند که مشارکت منظم در فعالیت‌های تحریک‌کننده شناختی می‌تواند خطر زوال عقل را به نسبت بسیاری کاهش دهد. این فعالیت‌ها و مداخلات شناختی در بهبود جنبه‌های مختلف عملکرد شناختی مانند عملکرد حافظه و عملکردهای اجرایی و نیز در پیشرفت فعالیت‌های جاری در زندگی روزمره تأثیر به‌سزایی خواهد داشت. معنویت نیز برای سالمندی موفق و آرام و پیشگیری از اختلالات شناختی بسیار مهم است.

#### ۶. اوقات فراغت و استفاده از تکنولوژی

استفاده از اوقات فراغت به طور فعال مانند انجام بازی‌ها و فعالیت‌هایی که نیاز به استفاده از فکر و مغز دارند مانند: بافندگی، بازی شطرنج، حل معما و جدول، قصه‌گویی و خاطره‌گویی، پرداختن به هنرهای مورد علاقه، کشاورزی، مشاعره، مطالعه، نوشتن خاطرات روزانه و یا گذشته می‌تواند در سلامت سالمندان موثر باشد.

پیشرفت‌های اخیر در فناوری تلفن همراه فرصت‌های زیادی را برای بهبود سلامت و رفاه افراد، توانایی نظارت و گزارش سریع تغییر وضعیت سلامتی، کمک به ایجاد شیوه زندگی سالم، تشخیص سریع شرایط بهداشتی، تسهیل اطلاع‌رسانی و ترویج مراقبت‌های بهداشتی و درمانی فراهم می‌کند. این فناوری می‌تواند در احساس استقلال و امنیت سالمندان موثر باشد و موجب ارتقای کیفیت زندگی آنان شود. همچنین استفاده از این ابزار می‌تواند باعث افزایش رضایتمندی سالمندان و بانگیزه‌تر شدن آنان برای ادامه درمان و حیات شود. بکارگیری تلف‌های هوشمند توسط سالمندان، نه تنها در کاهش هزینه‌ها و دسترسی آسان به مراقبت و جنبه‌های متنوع آن موثر است، بلکه باعث بهبود در روابط بیمار و ارائه دهندگان مراقبت و همچنین افزایش تاثیر خودمراقبتی در سالمندی می‌شود.

## ۷. مراقبت‌های دوران سالمندی

ایام سالمندی موفق با مراقبت‌های لازم به دورانی خوش و سالم تبدیل می‌شوند.

**الف. سلامت قلب و عروق:** طبق تحقیقات انجام شده افرادی که در سن ۵۰ سالگی از سلامت نسبی قلب و عروق برخوردار هستند، احتمال ابتلای آن‌ها به زوال عقل و آلزایمر کمتر است. لذا افراد در دوران میانسالی با کنترل فشار خون و کلسترول می‌توانند از انواع بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی جلوگیری کنند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهند. همچنین تغذیه‌ی سالم، دوری از دخانیات و سیگار و الکل، دوری از استرس‌ها و فشارهای روانی و درمان بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی و اضطراب، مصرف درست داروهای تجویزی توسط پزشک، فعالیت‌های ذهنی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی برای داشتن دوران سالمندی موفق و سالم ضروری است.

ورزش و فعالیت بدنی یکی از موارد مهم در داشتن دوران سالمندی موفق محسوب می‌شود. فعالیت‌های بدنی را می‌توان به چهار بخش دسته‌بندی کرد: **استقامت، قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل**؛ هر کدام از این قسمت‌ها تأثیر قابل توجهی در سلامت جسم افراد در دوران سالمندی خواهند داشت. استقامت به وسیله فعالیت‌های هوازی توانایی افراد را برای انجام کارهای روزانه آسان‌تر می‌کند؛ فعالیت‌های هوازی باعث افزایش ضربان قلب و تنفس می‌شود و همین امر سبب می‌شود تا ریه‌ها و سیستم گردش خون کار خود را به خوبی انجام دهند. تمرینات قدرتی نیز باعث می‌شود تا عضلات شخص تقویت شود و افراد می‌توانند دوران سالمندی موفق و پر قدرتی را تجربه کنند. تمرینات تعادلی و انعطاف‌پذیری موجب ایجاد کشش در عضلات بدن می‌شوند و به شخص سالمند کمک می‌کند تا کارهای مربوط به خود و خانه را به راحتی انجام دهد.

فعالیت بدنی منظم و سبک در دوران سالمندی به کاهش خستگی کمک قابل توجهی می‌کند و همچنین می‌تواند سطح استرس و اضطراب را نیز مدیریت و کنترل کند. افراد با وارد شدن به دوران سالمندی ممکن است دچار افسردگی شوند؛ برای جلوگیری از پیدایش این امر پزشکان فعالیت‌های ورزشی و بدنی را توصیه می‌کنند زیرا این فعالیت‌ها روحیه فرد را بالا می‌برد.

**ب. پوکی استخوان:** سن موجب آسیب‌پذیری افراد در برابر شکستگی‌ها می‌شود و بیشتر این آسیب‌ها بر اثر پوکی استخوان اتفاق می‌افتند. سالمندان باید با انجام آزمایش‌های مربوط به پوکی استخوان نسبت به وضعیت سلامت خود آگاه شوند. در دوران جوانی مصرف مواد غذایی که شامل کلسیم هستند، نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها در دوران سالمندی ایفا می‌کنند. مصرف انواع ماهی، سبزیجات، پنیر، گردو، کنجد، بادام، کشک و... در استحکام استخوان‌ها نقش دارند. شکستگی‌های لگن و باسن از مواردی هستند که در سالمندان به مراتب بیشتر دیده می‌شوند. ایمن‌سازی منازل جهت پیشگیری از سقوط بسیار مهم است.

ج. **سکته مغزی:** سالمندان بیشتر در معرض سکته‌های قلبی و مغزی هستند. برای جلوگیری از این امر به موارد زیر توجه فرمایید:

- مراقبت‌های پزشکی باید به صورت منظم انجام شوند و با مراجعه به پزشک تمام موارد لازم بررسی شوند.
- کنترل فشار خون و سطح کلسترول از دیگر مراقبت‌های پزشکی ضروری است که باید به آن توجه کافی داشت.
- کنترل قند خون بطور دوره‌ای مهم است. افراد دیابتیک بخصوص نیاز به مراقبت‌های منظم دارند.
- تغذیه سالم؛ انتخاب غذاهای بدون چربی اشباع شده، محدودیت مصرف نمک/شکر، مصرف زیاد میوه و سبزیجات.
- کنترل وزن و خودداری از پرخوری
- فعالیت‌های ورزشی؛ حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- عدم استعمال دخانیات و الکل

د. **مراقب از سلامت شنوایی و بینایی:** حس شنوایی و بینایی نقشی حیاتی در سلامت شناختی و کلی شما دارد. مطالعات متعدد کاهش شنوایی را با زوال عقل، اضطراب، تعادل ضعیف، افزایش انزوای اجتماعی و عزت نفس پایین مرتبط دانسته‌اند. افت شنوایی همچنین می‌تواند تأثیر مستقیمی بر درآمد بالقوه و قابلیت اشتغال داشته باشد. خوب شنیدن و دیدن برای حفظ سبک زندگی فعال، اجتماعی و از نظر مالی مولد بسیار مهم است. تمام تلاش خود را بکنید تا از قرار گرفتن در معرض صداهای بیش از حد بلند پرهیز کنید. وضعیت شنوایی و بینایی خود را کنترل نمایید.

دهه سالمندی سالم سازمان ملل متحد (۱۴۰۰-۱۴۰۹) یک همکاری جهانی است برای بهبود زندگی افراد مسن، خانواده‌های آنها و جوامعی که در آن زندگی می‌کنند. دوران سالمندی موفق بطور خلاصه شامل سه اصل کلی است:

- سلامتی خوب با خطر کم بیماری و ناتوانی
- عملکرد ذهنی و جسمی بالا
- تعامل فعال با زندگی

## زوال عقل یا دمانس در دوران سالمندی

▪ دکتر رومینا حمزه پور

متخصص روانپزشکی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

دوره سالمندی در بسیاری از افراد بازتاب توجه به حفظ سلامتی در حوزه‌های جسمی و روانی می‌باشد. بر خلاف دوران جوانی در دوره سالمندی تلاش و تکاپو جهت مسائل اقتصادی کاهش می‌یابد. در این دوران به صورت طبیعی کارکردهای جسمی و بدنی کاهش یافته، تغییر ظاهر جسمانی و افزایش میزان بیماری‌های جسمی ایجاد می‌شود. اما علیرغم این رویدادها بدن انسان در این دوران می‌تواند فعالیت‌های لازم را انجام داده و حس کفایت را منتقل کند، بخصوص اگر فرد فعالیت‌های ورزشی منظم، رژیم غذایی سالم، استراحت کافی و مراقبت‌های پزشکی پیشگیرانه را مورد توجه قرار دهد. آنچه که در این دوران به عنوان یک زندگی نرمال و هنجار مورد انتظار است، سلامتی جسمی و روانی می‌باشد؛ نه ناتوانی و انواع بیماری‌ها. طبق توصیه‌ها و منابع سازمان بهداشت جسمانی و انجمن‌های پزشکی سالمندی در سن ۶۵ سالگی آغاز می‌شود. در کشورهای مختلف روند پیر شدن جمعیت سرعت بالایی دارد، به همین منظور توجه به نیازهای درمانی و اقدامات توانبخشی برای این گروه از جمعیت نیز بیش از پیش لازم می‌باشد.

تمرکز اصلی این نوشتار بر چالش‌ها و مشکلاتی است که سالمندان در حیطه اعصاب و روان با آن مواجه می‌شوند. نگرانی و ترس عمده این گروه جمعیتی همیشه از ناتوانی‌های حافظه و اختلالاتی است که عموماً تا کنون فراموشی یا آلزایمر از آن یاد می‌شد.

اما آنچه که در بسیاری از این موارد ایجاد می‌شود تغییرات زیست شناختی طبیعی است که مربوط به روند پیر شدن می‌باشد. به عنوان مثال: آموختن مطالب جدید بیشتر طول می‌کشد ولی یادگیری کامل امکان پذیر می‌باشد. میزان بهره هوشی تا سن ۸۰ سالگی ثابت است و افت ندارد. توانایی هماهنگ کردن اندام‌ها با تصمیم‌گیری جهت انجام کاری کاهش می‌یابد. توجه کردن همزمان به چندین محرک کند می‌شود. و در سالمندان توانایی به خاطر سپردن دراز مدت مطالب جدید کاهش می‌یابد معمولاً در یادآوری مطالب ساده کاهش توانایی دارند.

عوامل مهمی که در کنترل و کاهش سرعت پیر شدن روندهای زیست شناختی موثر هستند شامل معاینات پزشکی منظم، عدم مصرف یا مصرف حداقل الکل یا کافئین، رضایت شغلی، انجام اقدامات خیریه و نوع دوستانه، روابط بین فردی مفید و سالم با همسر، فرزندان و افراد فامیل و دوستان، رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی می‌باشد.

توجه به سطح فعالیت‌های اجتماعی سالمندان برای حفظ سلامتی بسیار مهم می‌باشد. انتظار می‌رود تغییرات در این حوزه بسیار جزئی بوده و تفاوت فاحشی با سایر دوران‌های زندگی نداشته باشد. برای بسیاری از افراد سنین پیری دوره تداوم رشد هوشی، عاطفی و روانی می‌باشد. در برخی موارد بیماری‌ها یا مرگ دوستان و بستگان ممکن است مانع از ادامه روابط اجتماعی می‌شود. بعلاوه با افزایش احساس انزوا، فرد نسبت به افسردگی آسیب‌پذیر می‌شود. مطالعات بسیاری تاکید دارند که تماس با جوانان، انتقال ارزش‌های فرهنگی به نسل جوان منجر به ایجاد حس کفایت و حفظ عزت نفس سالمند می‌شود.

سالم پیر شدن و عوامل موثر بر این کیفیت شامل: اشتغال به فعالیت‌های سازنده، وضعیت عاطفی و هیجانی کنترل شده، تماس‌های اجتماعی مناسب و بیشتر می‌باشد. از دیگر عوامل موثر بر نگرانی‌ها در دوران سالمندی مواجه شدن با بیماری و نشانه‌های پیری، فقدان همسر، دوستان و بستگان و آگاهی مداوم از محرومیت زمان برای ادامه زندگی و نزدیک شدن به زمان مرگ می‌باشد. همگی مسائل فوق برای فرد سالمند دردناک و اضطراب‌زا می‌باشد. فرزندان و اطرافیان و مراقبین در کاهش تنش‌ها و این نگرانی‌ها بسیار اثر بخش می‌باشد.

بازنشستگی اتفاق اجتناب‌ناپذیر دوران سالمندی می‌باشد. برای بسیاری از مردم به معنای زمان تفریح و رهایی از مسئولیت‌ها و تعهدات شغلی سابق می‌باشد. از طرفی اگر این فرآیند منجر به مشکلات اقتصادی یا فقدان عزت نفس شود، استرس‌زا می‌باشد. کمال مطلوب آن است که اشتغال پس از ۶۵ سالگی به انتخاب خود فرد گذاشته شود؛ که البته قوانین و چهارچوب‌های استخدامی در این مورد محدودیت‌هایی دارد. در اکثر موارد عواملی همچون مشکلات اقتصادی، احساس عدم کفایت، انزوا و تنهایی و واکنش‌های منفی نسبت به بازنشستگی منجر به انتخاب شغل مجددی می‌شود. مشکلات اقتصادی باعث کاهش شادی در زندگی این گروه سنی جمعیت شده و وقتی اندوخته‌های مالی کافی وجود نداشته باشد دسترسی به مراقبت‌های پزشکی مناسب هم کاهش می‌یابد. بنابراین توجه به برنامه‌ریزی‌های مالی، دسترسی به منابع بیمه‌ای و حمایت‌های فرزندان با حفظ عزت نفس فرد سالمند در روبه رو شدن با این چالش بسیار مهم می‌باشد.

در سالمندی رابطه بین سلامت روانی و سلامت جسمانی واضح می‌باشد و آثار نامطلوب سیر بیماری جسمی با مشکلات هیجانی مرتبط است. برخی از بیماری‌های مرتبط با اعصاب و روان در این دوران علائم متفاوتی دارند به طور مثال در بسیاری از سالمندان افسردگی معمولاً با نشانه‌های بیماری جسمانی مانند دردهای قسمت مختلف بدن یا فراموشی همراه می‌باشد.

شناخته شده‌ترین در عین حال نگران کننده‌ترین عارضه در حیطه اعصاب و روان در سالمندان بیماری زوال عقل یا آنچه که در فرهنگ عامه به آن اشاره می‌کنند «آلزایمر» می‌باشد. همان‌طور که در پاراگراف فوق به آن اشاره شد افراد بالای ۶۵ سال اغلب شکایت‌هایی در مورد اختلالات جزئی حافظه نظیر فراموش کردن نام اشخاص یا جای اشیاء دارند. مشکلات خفیف حافظه اغلب به دلیل اضطراب انتظاری ناشی از ابتلا به بیماری زوال عقل می‌باشد و در این سنین اهمیتی نداشته و اصطلاح فراموشکاری خوش‌خیم برای توصیف آن به کار می‌رود. البته از آنجا که بیماری زوال عقل یک حالت مرتبط با سن می‌باشد و شروع بی‌سر و صدایی داشته و در طول چند سال پیشرفت می‌کند، توجه به علائم اولیه و مداخلات تشخیصی پزشکی و اقدامات پیشگیرانه، اصلاح سبک زندگی در افراد پر خطر بسیار مهم می‌باشد.

پزشکان ممکن است نتوانند این بیماری را در مراحل پیشرفته به طور کامل درمان کنند، اما شاید بتوان شروع آن را به تاخیر انداخته و به بیماران کمک کنند مدت زمان طولانی‌تری بدون ناتوانی کامل ناشی از زوال عقل زندگی کنند. عوامل خطر ساز عمده زوال عقل عبارتند از: سن بالا، سابقه خانوادگی، شیوع بالاتر در زنان، سابقه ابتلا به انواع اختلالات قلبی و عروقی، بیماری پرفشارخونی، دیابت، سابقه چربی بالا، نکته قابل توجه در مواجهه با این بیماری این می‌باشد که همواره پیشگیری مقدم بر درمان درمان می‌باشد. بنابراین عوامل خطر قابل تغییر مانند درمان بیماری‌های دیابت، فشارخون و قلب و عروق، اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی مناسب و فعالیت ورزشی مطلوب اولویت می‌باشد.

در افرادی که سابقه خانوادگی اختلال فوق را در بستگان درجه اول خود مانند والدین و خواهر و برادر دارند توصیه می‌شود از دهه پنجم زندگی سعی در یادگیری مطالب و مهارت‌های جدید مانند مطالعات زبان‌های خارجی، انواع موسیقی، مهارت‌های محاسبه‌ای و ریاضیات مثل جداول سودو کو افزایش اطلاعات عمومی داشته باشند.

در صورت ابتلا سالمند به زوال عقل و شدت یافتن بیماری لزوم مداخلات موثر فرزندان و یادگیری چگونگی مراقبت دقیق و انجام اقدامات توانبخشی موثر توسط مراقبین لازم می‌باشد. توصیه می‌شود در این موارد همه فرزندان و مراقبین با مراجعه به متخصصان مربوطه مهارت‌های لازم را کسب نمایند.



## حافظه و سالمندی

▪ دکتر علیرضا چوبینه\*، اکرم سادات جعفری رودبندی\*\*

\*دکترای تخصصی مهندسی بهداشت حرفه‌ای، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
\*\*دانشجوی مقطع دکترای پژوهش محور، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دوران سالمندی اگرچه با انباشت تجربه و خرد همراه است، اما به ناچار در اثر افت عملکرد سلول‌های عصبی، عملکرد سالمندان در فرآیندهای مغزی از جمله حافظه کاهش می‌یابد. حافظه به سه مرحله عمومی تقسیم می‌شود. اطلاعات در ابتدا باید کدگذاری شوند، سپس در مغز ذخیره گردند و پس از آن نیز باید بازیابی شوند. از آنجایی که پردازش اطلاعات در دوره سالمندی به کندی صورت می‌گیرد، بنابراین ممکن است بازیابی اطلاعات با مشکل مواجه شود. به این مثال توجه کنید، اگر حافظه و فرآیند به خاطر سپاری اطلاعات را مانند ساماندهی انبوهی از پرونده‌ها در یک بایگانی بزرگ تصور کنیم می‌توان مشکل در حافظه فرد سالمند را به عدم توانایی پیدا کردن پرونده‌ای خاص در آن بایگانی تصور کرد. مسلم است که هرچه آن انبار بایگانی، دارای روشنایی کافی، نظم بهتر و کدگذاری بهتری باشد بازیابی پرونده‌ها به بهترین نحو صورت خواهد گرفت. در این مقاله درباره تغییرات حافظه در دوران سالمندی و انواع حافظه صحبت خواهیم کرد و راهکارهایی برای بازیابی بهتر اطلاعات و توانمند سازی حافظه ارائه خواهیم کرد.

### • انواع حافظه

احتمالاً با این تقسیم‌بندی که حافظه را به دو نوع حافظه بلند مدت و کوتاه مدت آشنا باشید. حافظه بلند در پاسخ به این سوال که در ادامه می‌پرسیم فعال می‌شود. اسم مدرسه شما در دوران دبستان چه بوده است؟ احتمالاً بلافاصله پاسخ خواهید داد "هجرت" (البته شما نام دبستان خود را خواهید برد). در این صورت شما از حافظه بلند مدت خود استفاده کرده‌اید و فوراً به یک پرونده مهم که بارها به آن رجوع کرده‌اید و احياناً در بازگویی خاطرات کودکی بارها آن را مرور کرده‌اید، رجوع داشته‌اید و بدون مشکل فوراً آن را در بایگانی حافظه خود پیدا کرده‌اید و پاسخ این سوال را فوراً داده‌اید. بنابراین، اگر بارها و بارها یک خاطره را مرور کرده‌اید، مانند این است که چشم بسته هم می‌توانید یک پرونده را در بایگانی شلوغ پیدا کنید و حتی با تکرار یک خاطره از آن پرونده، مثل این است که چندین کپی در مکان‌های مختلف بایگانی قرار داده‌اید و در صورتیکه حتی اگر قسمتی از آن بایگانی دچار آتش‌سوزی، مفقودی یا هر مشکل دیگر شد شما یک کپی از آن در یک قسمت دیگر بایگانی خود به عنوان پشتیبان داشته باشید. متناظر با این مثال می‌توانیم به این حقیقت علمی تکیه کنیم که یک راه توانمند سازی حافظه، تکرار و استفاده اطلاعات هست. گفتگو کردن با سایرین، نوشتن خاطرات و یادگیری مباحث جدید و مرتبط کردن اطلاعات جدید با آموخته‌های قبلی مانند این است که شما مدام پرونده‌ها را در یک بایگانی مرتب و دسته‌بندی کنید، یا آنها را دسته‌بندی موضوعی کنید و تمام قفسه‌ها را به بهترین نحو کد گذاری کنید.

اما نوع دوم حافظه که تحت عنوان حافظه کوتاه مدت یا حافظه کاری نامگذاری شده است. یک مثال ملموس که احتمالاً بارها آن را تجربه کرده‌اید و حافظه کوتاه مدت شما را درگیر کرده است زمانی است که شما با ۱۱۸ تماس گرفته‌اید

و بدون یادداشت کردن شماره تلفن درخواستی آن را در حافظه کوتاه مدت خود نگه داشته‌اید و بلافاصله پس از قطع کردن تماس با مرکز ۱۱۸، اقدام به شماره‌گیری آن کرده‌اید. نوع دوم حافظه در سالمندی آسیب‌پذیر تر است و ضعف در آن خود را زودتر نشان می‌دهد.

#### • راهکارهایی برای بازیابی بهتر اطلاعات

تکنیک‌های مختلفی برای جلوگیری از خطاهای حافظه وجود دارد. به طور مثال، قرار دادن قرص‌های قبل از خواب در کنار رختخواب و در معرض دید شما به شما یادآوری خواهد کرد که آنها را مصرف کنید. یا قرار دادن قرص‌هایی که باید در صبح مصرف شوند در کنار خمیردندان و مسواک به عنوان یک هدایتگر کمکی به شما، مصرف داروها را خاطرنشان خواهد کرد. تهیه فهرستی برای انجام فعالیت‌های روزانه در گوشی همراه یا استفاده از مسیر یاب هنگام رانندگی به افراد کمک خواهد کرد تا علاوه بر بارکاری ذهنی در طی روز موردی را از قلم نیندازند و یا مسیر خود را به اشتباه نروند.

استفاده از جعبه قرص یادآور یکی دیگر از وسایل هدایتگر کمکی است که برای مصارف روزانه دارو مناسب است و بعضی از نمونه‌های یادآور مصرف دارو دارای آلام صوتی است. تمام این موارد تکنیک‌های کمکی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا کمتر فراموش کنند و کمتر خطای مربوط به حافظه داشته باشند.



✓ بالاخره سلول‌های مغزی رشد و تغییر دارند یا نه؟

پاسخ به این سوال در ۵۰ سال پیش این بود که خیر سلول‌های عصبی شما تعداد مشخصی دارند و در طی گذر عمر فرسوده می‌شوند و بعد از عمر مفید خود می‌میرند. بنابر تفکر پیشین، ضعف حافظه در سنین سالمندی کاملاً طبیعی است. اما خبر خوش اینکه مفهومی در دهه ۱۹۷۰ مفهومی تحت عنوان "نوروپلاستیسیته" یا "انعطاف‌پذیری مغز" مطرح شد که ما را به حفظ توانمندی‌های مغزی حتی در سنین سالمندی امیدوار می‌کند. خاصیت انعطاف‌پذیری مغز به این نکته اشاره دارد که مغز ما می‌تواند اتصالات عصبی جدید تشکیل دهد که سبب می‌شود تغییراتی در ساختار و سازماندهی سلول‌های عصبی مغز می‌شود.

اما چه فعالیت‌هایی سبب انعطاف‌پذیری مغز می‌شود؟ پاسخ این است: **هر فعالیتی**، چه اینکه شما یک کتاب جدید بخوانید، ورزش کنید، یک زبان جدید یاد بگیرید یا یک فعالیت فوق برنامه اجتماعی انجام دهید، همه و همه می‌توانند باعث تغییرات ساختاری و ایجاد اتصالات عصبی جدید شوند.

#### • راه‌هایی برای بهبود عملکرد مغزی



۱. **مغز خود را به چالش بکشید.** وقتی همه کارهایی که انجام می‌دهید به عادت تبدیل شده است وقت آن رسیده که تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید و مغز خود را به چالش بکشید. فعالیت‌های جدید سبب یادگیری مهارت‌های جدید می‌شود و بنابراین اتصالات عصبی جدید در مغز شما ایجاد می‌شود. به طور مثال، اگر تا کنون خوشنویسی یا نقاشی کار نکرده‌اید بد نیست که یادگیری این دو هنر را به عنوان چالش برگزینید.

۲. **اصلاح تغذیه:** استفاده از سبزیجات تازه و چربی‌های سالم مانند امگا ۳ که در گردو، بذر کتان و زیتون یافت می‌شود می‌تواند به سلامت مغز کمک کند.

۳. **خاطرات گذشته را برای اطرافیان یا به صورت آنلاین تعریف کنید:** علاوه بر اینکه تجربیات ارزشمندی را با دیگران به اشتراک می‌گذارید، این یک چالش برای مغز شما محسوب می‌شود یادآوری خاطرات و بازگو کردن آنها حافظه و مغز شما را تقویت خواهد کرد.

۴. **لطفاً تلویزیون را خاموش کنید:** افراد بصورت میانگین ۴ ساعت در شبانه روز تلویزیون تماشا می‌کنند. مغز در برابر تلویزیون منفعل است و همین باعث تحلیل رفتن سلول‌های مغز می‌شود. حتی اگر رادیو گوش کنید باز بهتر است، چرا که متناسب با صحبت‌های گوینده یا حین گوش دادن یک نمایش نامه رادیویی در ذهن خود برای شخصیت‌های مختلف تصویرسازی می‌کنید. از آن بهتر، خواندن کتاب یا رمان است، اینطور هم خودتان گوینده هستید هم به جای شخصیت‌های مختلف در ذهنتان نقش اجرا می‌کنید و هم با تصویرسازی یک فیلم سینمایی بلند در ذهنتان ساخته‌اید.

۵. **ورزش کنید:** ورزش کردن علاوه بر اکسیژن رسانی بهتر به سلول‌های عصبی مغز باعث یادگیری مهارت‌های جدید مانند هماهنگی عضلات، تخمین فاصله و تمرین تعادل می‌شود بنابراین یادگیری‌های ورزشی چالشی برای مغز و در نتیجه تشکیل اتصالات عصبی جدید است.

۶. **بازی‌های فکری انجام دهید و معما حل کنید:** کتابهای موجود در بازار وجود دارد که با ارائه معماهای متنوع شامل معماهای مبتنی بر منطق، معماهای مرتبط با مهارت‌های کلامی و معماهای ریاضی و... مغز شما را به چالش می‌کشد.

مواردی که در بالا گفته شد تنها نمونه ای از صدها نمونه فعالیت است که می‌تواند سلول‌های مغزی شما را توانمند نماید، همانگونه که با رفتن به باشگاه می‌توانید تاحدی جلوی پیری عضلات را بگیرید.

## راهکارهایی برای تقویت حافظه در دوران سالمندی

▪ دکتر لیلیا صادق مقدم عباسپور

دکترای تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

حتما تا کنون پیش آمده که از خود بپرسید: "من در کمد به دنبال چه چیزی بودم؟"، "قرار بود در فروشگاه چه چیزی بخرم؟" یا "اسمش چی بود؟" و ...

گاهی ممکن است برای یک فرد جوان نیز این سوالات پیش بیاید اما با بالا رفتن سن و ورود به دوران سالمندی تعدادی از سالمندان به صورت جدی با مشکل ضعف حافظه روبرو می‌شوند. شما نمی‌توانید ساعت زیستی بدنمان را به عقب برگردانیم، اما فعالیت‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل این موضوع را در دست بگیرید:

### ۱. ساماندهی امور

ساماندهی کردن همه کارها و به کار بردن روش‌های زیر باعث می‌شوند، زندگی شما ساده‌تر شده و چالش‌های روزانه‌تان کاهش یابد.

- اگر خانه یا یادداشت‌هایتان به هم ریخته باشد به احتمال زیاد کارهایتان را فراموش خواهید کرد. برای افزایش تمرکز بهتر است وظایف، قرارها و سایر رویدادها را در یک دفترچه یادداشت یا تقویم بنویسید.
- حتما در صورت امکان هنگام نوشتن، هر نکته را با صدای بلند تکرار کنید تا به ماندگاری آن در حافظه شما کمک کند.
- جایی برای کیف پول، کلید، عینک و سایر وسایل شخصی و ضروری خود مشخص کنید. مثلا کلیدهای اتومبیل فقط باید در ماشین، جیب/کیف پول یا قسمت خاصی از منزل قرار داده شود. این روش بهتر است برای تمام اشیا کاربردی داخل منزل استفاده شود.

### ۲. مدیریت بیماری‌های مزمن

توصیه‌های درمانی پزشک سالمند را برای شرایط پزشکی مانند افسردگی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، چاقی و کم شنوایی دنبال کنید. علاوه بر این، داروهایتان را به طور منظم با پزشک مرور کنید. داروهای مختلف می‌توانند بر حافظه تاثیر بگذارند. آگاهی از تاثیر داروها در کوتاه و بلند مدت می‌تواند شما را به سمت اجرای روش تقویت حافظه ببرد تا از مشکلات آینده پیشگیری کند.

بین سلامت جسمی و تقویت ذهن سالمندان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. بسیاری از مشکلات پزشکی می‌توانند باعث از دست رفتن حافظه کوتاه مدت شوند. بنابراین، بهتر است در صورت مشاهده هرگونه مشکلات شناختی که معمول نیستند و نمی‌توانید به تنهایی آنها را حل کنید، به پزشک مراجعه کنید. البته بیشتر افراد، بلافاصله نگران بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل می‌شوند، اما فراموشی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، مثل افسردگی، مشکلات تیروئید، عدم تعادل

هورمون، بیماری قلبی، سکنه مغزی، کمبود ویتامین B12 و ... همچنین داشتن عادات نامناسب، مانند سیگار کشیدن و اعتیاد به مواد مخدر می‌تواند باعث از دست دادن حافظه کوتاه مدت و زوال عقل گردد.

### ۳. رژیم غذایی و تغذیه مناسب

غذاهایی که می‌خورید و نمی‌خورید نقش مهمی در سلامت حافظه دارند. رژیم غذایی حاوی غذاهای تازه برای مغز مناسب هستند. همچنین رژیم غذایی که دارای سبزیجات تازه قند کم و چربی‌های سالم زیادی مانند اسیدهای چرب امگا ۳/روغن ماهی، روغن زیتون و روغن نارگیل دارد، برای مغز بهترین است. برخی از غذاها به طور ویژه، به عنوان تقویت کننده حافظه شناخته شده‌اند، به عنوان مثال گردو و زغال اخته می‌تواند عملکرد مغز، حافظه و تمرکز را بهبود بخشد. غذاهای غنی از لوتئین (نوعی ویتامین) مانند کلم پیچ و اسفناج، آووکادو و تخم مرغ نیز ممکن است با افت عملکردهای شناختی و از دست دادن حافظه مقابله کنند. کرفس، کلم بروکلی و گل کلم حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از سلامت مغز محافظت می‌کنند و در واقع ممکن است تولید سلول‌های جدید مغز را تحریک کنند.

دارچین و کاری، دو ادویه‌ای هستند که با بهبود حافظه ارتباط دارند. به نظر می‌رسد مقادیر متوسط کافئین باعث اختلال حافظه می‌شود. بهتر است به جای قهوه و کافئین، چای نعناع را امتحان کنید، زیرا ثابت شده حافظه طولانی مدت و فعال را بهبود می‌بخشد. البته یکی دیگر از غذاهای خاطره‌انگیز شکلات است. بله، شکلات باعث تقویت حافظه و پردازش اطلاعات بصری می‌شود.

### ۴. ورزش و فعالیت فیزیکی

اگر می‌خواهید حافظه‌ای خوب داشته باشید، باید فعال بمانید و اندام خود را متناسب نگه دارید. ورزش سطح اکسیژن را در مغز افزایش می‌دهد و می‌تواند مواد شیمیایی مفید مغز را تحریک کند، جریان خون در مغز را بهبود می‌بخشد و عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد، همچنین ممکن است فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی فراهم کند که این مسئله نیز باعث تقویت حافظه می‌شود. استرس را کاهش می‌دهد و می‌تواند خواب خوب را تقویت کند و اشتها را بهبود بخشد. به طور کلی یک ورزش خوب می‌تواند سلول‌های عصبی را برای تکثیر و تقویت عملکرد آن‌ها تشویق کند. پزشکان توصیه می‌کنند حداقل سه بار در هفته ورزش کنید، با پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای شروع کنید و آرام آرام استقامت ایجاد کنید.

### ۵. داشتن خواب کامل و آرام

دانشمندان می‌گویند هنگام خواب، بدن ما اطلاعات تازه به دست آمده را مرتب دسته‌بندی کرده و آن‌ها را در حافظه ذخیره می‌کند. همچنین باعث تقویت ارتباط بین سلول‌های مغزی شده و به انتقال خاطرات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت کمک می‌کند. یعنی خاطرات جدیدی که در ذهن ما شکل می‌گیرد به احتمال زیاد در ذهنمان باقی خواهد ماند. یک خواب راحت شبانه یکی از ساده‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای بهبود حفظ اطلاعات و قدرت حافظه انجام دهیم.

در طرف دیگر یک شب محرومیت از خواب (فقط چهار تا شش ساعت خواب) می‌تواند بر توانایی ما برای تفکر روشن در روز بعد تاثیر بگذارد. محرومیت از خواب و بیماری آلزایمر با هم ارتباط دارند. بدون شک به اندازه و آرام خوابیدن یک روش تقویت حافظه در دوران سالمندی است که به راحتی قابل اجرا است. فراموش نکنید که برای داشتن بهترین سلامت جسمی و روانی به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید. همچنین تحقیقات نشان داده اند که سالمندانی که بعد از ظهر یک ساعت چرت می‌زنند، عملکرد ذهنی بهتری دارند.

## ۶. انجام بازی‌های فکری و تقویت حافظه

همان‌طور که ماهیچه‌ها با استفاده قوی می‌شوند، تحریک حافظه با اطلاعات و مهارت‌های شناختی جدید نیز مغز را سالم و قوی نگاه می‌دارد. شما می‌توانید هر روز یک جدول کلمات متقاطع یا سودوکو حل کنید. تقریباً همه روزنامه‌ها پر از معماهای ذهنی هستند که می‌توانید به آن بپردازید.

## ۷. مطالعه مستمر

خواندن، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تحریک مغز است. تحقیقات نشان داده است که خواندن ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند. مطالعه را باید در برنامه روزانه سالمندان قرار گیرد. باید عادت کنید آنچه را که خوانده‌اید هر روز با خانواده و دوستان خود به اشتراک بگذارید تا به تنظیم حافظه‌تان کمک کند.

## ۸. یادگیری یک مهارت جدید

تحریک شناختی برای یک مغز سالم و بهبود حافظه بسیار مهم است. سعی کنید تا نحوه نواختن یک ساز موسیقی، نقاشی یا یک هنر دستی مثل سوزن دوزی، بافندگی، نجاری یا هر فعالیتی که برای شما هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است را فرا بگیرید. برای پیدا کردن این فعالیت جدید فکر کنید، مهارتی که نیاز به تمرکز و توجه داشته باشد و شما را خوشحال کند، چیست؟ نکته مهم این است که کمی فراتر از مرزهای خود حرکت کنید و چیزهایی را که برای شما کاملاً جدید است امتحان کنید. هرچه بیشتر انجام دهید، شانس شما برای جلوگیری از افت حافظه و تقویت ذهن بیشتر می‌شود. نگران عدم موفقیت در هیچ فعالیتی نباشید، مزایای مطرح شده ناشی از به چالش کشیدن ذهن هستند، نه از دستیابی به نتایج بی‌نظیر. پس سعی کنید از این فعالیت‌ها لذت ببرید تا برای ادامه آنها انگیزه داشته باشید.

## ۹. داشتن تعاملات اجتماعی

وقتی افراد به طور منظم در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، احتمال ابتلا به افسردگی و زوال عقل در آن‌ها کمتر است. از عزیزان خود بخواهید که وقت خود را با هم بگذرانید یا در صورت دور بودن با آن‌ها تماس بگیرید. گذران وقت با خانواده و دوستان، حتی شرکت در رویدادهای اجتماعی مانند همایش‌ها و نمایشگاه‌ها می‌تواند به حفظ و بهبود عملکردهای ذهنی شما کمک کند. حتی تحقیقات نشان داده است که فقط ۱۰ دقیقه تعامل اجتماعی در روز می‌تواند برای ذهن سالمندان مفید و کارساز باشد.

## ۱۰. کنترل کردن استرس

استرس مزمن به ویژه با افزایش سن می‌تواند ذهن و بدن را به خطر بیندازد. اگرچه رهایی از نگرانی‌ها، ترس‌ها یا مسئولیت‌ها همیشه آسان نیست؛ اما این مهم است که هر روز زمانی را برای استراحت و تفکر اختصاص دهید. فعالیت‌های آرام‌سازی، ورزش و ... باعث می‌شود که فرد احساس راحتی کرده و سلامت حافظه و ذهن تامین شود.

## ۱۱. استفاده از تمامی حواس

هرچه از حواس بیشتری برای یادگیری چیزی استفاده کنید، فضای بیشتری از مغز را در حفظ حافظه دخیل خواهید کرد. هنگام ورود به محیط ناآشنا یا برخورد با چیزهای جدید، باید تمام حواس خود را به چالش بکشید. به عنوان مثال سعی کنید مواد را هنگام بوییدن و چشیدن غذای جدید رستوران حدس بزنید.

## ۱۲. باور کردن خودتان

با پیر شدن چه حسی دارید؟ آیا شما به این طرز تفکر اشتباه باور دارید که با پیر شدن تمام چیزهای خوبتان را از دست خواهید داد؟ حتی اگر شما آگاهانه چنین کلیشه‌های نادرستی را باور نکنید، ناخودآگاه شما، ممکن است درگیر فکر کردن به این موضوعات نادرست باشد و این می‌تواند به احساس اضطراب اساسی در مورد آینده شما منجر شود و باعث بروز مشکلات حافظه و زوال عقل شود. اما شما این قدرت را دارید که این طرز تفکر را تغییر دهید. هر روز به خود بگویید که شما یک انسان توانا و پر از جنب و جوش هستید. به سن‌تان توجه کمتری کنید و به آنچه هنوز می‌خواهید یاد بگیرید و تجربه کنید بیشتر توجه کنید. هنگامی که اعتقاد دارید که می‌توانید کاری را انجام دهید، شانس بهتری برای دستیابی به آن خواهید داشت. این شامل تقویت حافظه شما نیز می‌شود.

## ۱۳. آنچه را که می‌خواهید به ذهن بسپارید، تکرار کنید

وقتی می‌خواهید چیزی را که به تازگی شنیده، خوانده یا به آن فکر کرده‌اید را به خاطر بسپارید، آن را با صدای بلند تکرار کنید یا بنویسید. به این ترتیب حافظه را تقویت می‌کنید. مثلاً اگر به تازگی نام شخصی به شما گفته شده است، هنگام صحبت با آن فرد از آن نام استفاده کنید. اگر یکی از وسایل خود را جایی غیر از محل معمول خود قرار دادید، با صدای بلند این محل جدید را به خودتان بگویید. از درخواست برای تکرار اطلاعاتی که دیگران به شما می‌گویند خجالت نکشید.

با توجه به مطالب گفته شده راه‌های بسیار زیادی برای تقویت ذهن سالمندان وجود دارد که انجام این فعالیت‌ها بسیار آسان، در دسترس و کم هزینه می‌باشند و به راحتی قابل انجام است. بنابراین، سعی کنید ناامید نباشید و با انجام فعالیت‌های بسیار آسان که لذت بخش نیز می‌باشند به خودتان کمک کنید.

اگر نگران از دست دادن حافظه خود هستید از روش‌های گفته شده برای تقویت حافظه تان استفاده کنید، اما اگر متوجه شدید که حافظه‌تان بدتر شده است با پزشک خود صحبت کنید. پزشک به احتمال زیاد یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد، همچنین حافظه و مهارت‌های حل مشکل شما را بررسی می‌کند. البته گاهی اوقات آزمایش‌های دیگری نیز لازم است. درمان بستگی به این دارد که چه چیزی باعث از دست دادن حافظه شده است.



## فعال ماندن در دوران سالمندی

▪ دکتر زهره ترقی

دکترای تخصصی سالمند شناسی و عضو هیات علمی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی مازندران

### آشنایی با انواع ورزش‌ها:

#### ۱) ورزش‌های هوازی

ورزش‌هایی هستند که باعث بالا رفتن ضربان قلب و تنفس می‌شوند. این ورزش‌ها به بهبود کار قلب، ریه‌ها و گردش خون کمک می‌کند و از ایجاد بسیاری از بیماری‌های شایع دوران سالمندی (مانند دیابت، سرطان روده و سینه و بیماری‌های قلبی) جلوگیری می‌کنند و یا باعث می‌شوند دیرتر بروز کنند.

#### نمونه‌های ورزش‌های هوازی:

تند راه رفتن، فعالیت‌های بیرون منزل مانند چمن زدن، رقص، آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری، بالارفتن از پله، تنیس، بسکتبال.

#### ۲) ورزش‌های قدرتی

افزایش قدرت عضلانی حتی با میزان کم، تفاوت زیادی در انجام مستقل فعالیت‌های روزانه مانند خرید خواربار و بالا رفتن از پله ایجاد می‌کند. ورزش‌هایی مانند بلند کردن وزنه و استفاده از باندهای کشی باعث افزایش قدرت عضلات می‌شود.

#### حرکات قدرتی:

- انجام این فعالیت‌ها حداقل ۲ بار در هفته، به مدت ۱۰ دقیقه توصیه می‌شود.
- حرکات قدرتی را ابتدا بدون وزنه و سپس با کم‌ترین وزنه شروع کنید.
- اگر نتوانید هر حرکت را ۸ بار انجام دهید، نشان دهنده این است که باید وزنه را کم کنید.
- بالا بردن عضو را طی ۳ ثانیه انجام دهید، ۱ ثانیه در همان حالت نگه دارید و بعد طی ۳ ثانیه به حالت اول برگردید.
- دفعات اول هر حرکت را ۸ بار تکرار کنید، کم کم سعی کنید به ۱۵-۱۰ بار برسید.
- در موقع انجام حرکات قدرتی به آهستگی دم و بازدم انجام دهید. موقعی که عضو در حالت آرام (ریلکس) قرار دارد، عمل دم انجام دهید و موقع بالا بردن عضو، عمل بازدم انجام دهید.

#### ۳) ورزش‌های تعادلی

این ورزش‌ها به جلوگیری از زمین خوردن که از مشکلات شایع دوران سالمندی است، کمک می‌کند. بسیاری از ورزش‌های قدرتی مربوط به پا نیز سبب بهبود تعادل می‌شوند.

## نمونه‌های ورزش تعادلی:

ایستادن روی یک پا، راه رفتن به صورت قرار گرفتن پاشنه در جلوی پنجه (شبيه بازی گردو-شکستم)، عقب عقب راه رفتن.

## ۴) ورزش‌های کششی

این ورزش‌ها به انعطاف اندام‌ها کمک می‌کنند و باعث می‌شوند فعالیت‌های روزمره را راحت‌تر انجام دهیم. مانند حرکات کششی شانه و بازو، ساق پا و یوگا. نمونه حرکات کششی را می‌توانید در تصویر زیر ملاحظه کنید.



## برای حفظ ایمنی بیشتر لازم است سالمندان به نکات زیر توجه کنند:

- حتی افرادی که بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلبی و دیابت دارند، می‌توانند برخی از این فعالیت‌های بدنی را انجام دهند. اما اگر قبلاً چنین فعالیت‌هایی را انجام نداده‌اند، لازم است با پزشک خود مشورت کنند.
- در موارد زیر هم قبل از ورزش لازم است با پزشک معالج مشورت شود:
  - هر علامت جدیدی که قبلاً به پزشک نگفته باشند شامل احساس سرگیجه یا تنگی نفس، احساس درد یا فشار در سینه، ضربان غیرعادی یا احساس پرت شدن یا لرزش در سینه، اختلالات انعقادی، عفونت یا تب همراه با درد عضلات، کاهش وزن ناخواسته، زخم ناحیه پا یا مچ که بهبود پیدا نکند، تورم مفاصل، خونریزی یا جدا شدگی شبکیه، جراحی چشم یا درمان با لیزر، فتق، جراحی اخیر پشت یا مفاصل.

## نکات زیر برای پیشگیری از صدمه به سالمندان حین ورزش به کار گرفته شود:

- در شروع برنامه از ورزش‌های با شدت کم استفاده شود و به آهستگی انجام شود.
- ورزش‌های غیر سبک حداقل ۲ ساعت پس از خوردن وعده‌های اصلی غذا انجام شود.
- کفش و لباس راحت و مناسب پوشیده شود.
- در شروع و پایان هر جلسه به مدت ۵ دقیقه از ورزش‌های با شدت کم مانند پیاده‌روی و حرکات کششی اندام‌ها برای گرم کردن و سرد کردن استفاده شود.
- قبل، حین و بعد از ورزش آب نوشیده شود.

## و در موارد زیر ورزش قطع شود:

- درد یا احساس فشار در سینه، گردن، شانه یا بازو
- احساس سرگیجه یا ناراحتی معده
- تغییر رنگ چهره همراه با عرق سرد
- گرفتگی عضلات
- درد شدید در مفاصل، پا یا مچ

## نحوه اضافه کردن تدریجی ورزش در دوران سالمندی:

- به مرور ظرف چند روز تا چند هفته یا حتی چند ماه برحسب توانایی‌تان، مدت و شدت فعالیت بدنی را زیاد کنید. ابتدا از ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و به نیم ساعت برسانید.
- پیاده‌روی آهسته نمونه‌ی فعالیت سبک؛ و پیاده‌روی تند نمونه‌ی فعالیت متوسط؛ و آهسته دویدن نمونه‌ی فعالیت بیش‌تر از متوسط است. در موقع فعالیت سبک، آواز خواندن آسان است. در موقع فعالیت متوسط، آواز خواندن سخت است، ولی صحبت کردن آسان است، در طی فعالیت بیش‌تر از متوسط، صحبت کردن سخت است.

سالمندان عزیز سعی کنید:

- بیشتر روزهای هفته فعال باشید.
- دست کم ۵ روز در هفته، روزی نیم ساعت فعالیت متوسط داشته باشید (شروع آن آهسته باشد. ۱۰ دقیقه پیاده روی، ۳ بار در روز).
- و یا ۳ روز در هفته، فعالیت بیشتر از حد متوسط داشته باشید ( هر بار ۲۵ دقیقه دویدن با سرعت ۷/۹ کیلومتر در ساعت.) به عبارتی ۷۵ دقیقه فعالیت بیش تر از حد متوسط در هفته داشته باشید.
- دو بار در هفته، فعالیت‌هایی که سبب افزایش قدرت عضلانی شود، انجام دهید. از باندکشی، یوگا، باغبانی سنگین (حفر و کاشت با ابزار) استفاده کنید.
- میزان فعالیت‌های نشسته (تماشای تلویزیون) را کاهش دهید و حتما هر نیم ساعت، بایستید یا راه بروید یا سایر فعالیت‌های سبک را انجام دهید.

**\*عصای پیری شما مفاصل و عضلات شما هستند، نه فرزندان شما: پس ورزش کنید\***

## سالمندی و تغییرات استخوان، مفصل و عضله

▪ دکتر ناصر جان محمدی

عضو هیات علمی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی بابل



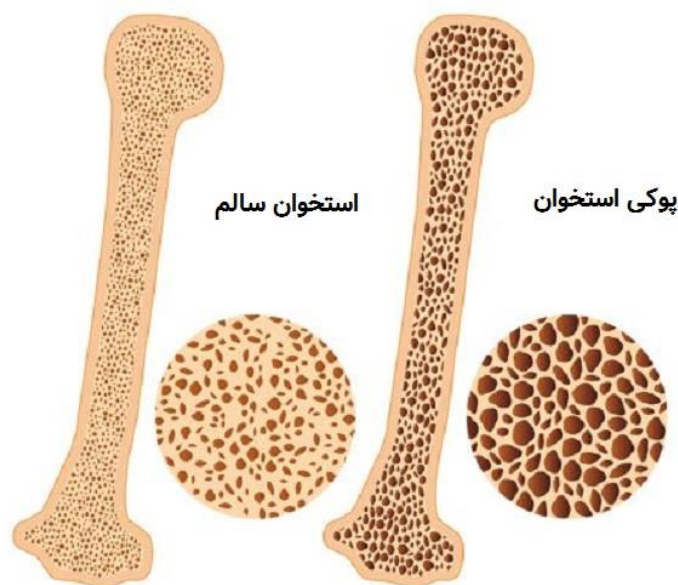
مشاهده و تجربه به ما آموخته است که ساختار، توانمندی‌ها، نقاط ضعف و نیازهای موجودات زنده در مراحل مختلف عمرشان تغییر می‌کند.



### مراحل مختلف زندگی انسان از دوره جنینی تا مرگ

سالمندی بخش پایانی زندگی انسان است. اگر خداوند عنایت نماید و سالمندی را نصیب کسی نماید سعادتی است که شکر بی‌کران را می‌طلبد. داشتن عمر طولانی و رسیدن به دوره سالمندی آرزوی همه انسان‌هاست ولی سالمندی زمانی مطلوب است که با عزت نعمت و توانمندی باشد. تمام اجزای بدن انسان با بالا رفتن سن دچار فرسودگی می‌شوند. در این یادداشت به اختصار به تغییرات استخوان، مفصل و عضله در دوره سالمندی پرداخته می‌شود.

## پوکی استخوان (قاتل خاموش)



پوکی استخوان یکی از چهار دشمن بشر به همراه سکته قلبی، سکته مغزی و سرطان می‌باشد. پوکی استخوان پیامد طبیعی سالمندی است و اغلب تا زمان بروز شکستگی و بعضاً با بروز شکستگی علامتی ندارد (قاتل خاموش). پوکی استخوان در اثر کاهش تراکم استخوان در طول زندگی بروز می‌نماید. تراکم استخوان تا سن ۲۰ سالگی افزایش می‌یابد، در ۲۰-۴۰ سالگی ثابت است، در سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی افراد به حداکثر توده استخوانی خود دست پیدا می‌کنند، در این سن استخوان‌ها قوی‌ترین حالت و بالاترین تراکم را دارند. بعد از ۴۰ سالگی در یک فرد طبیعی با تغذیه کافی، تراکم استخوان سالانه نیم تا یک درصد کاهش می‌یابد بدون اینکه مشکل پوکی استخوان به وجود آید. ولی اگر این جریان طبیعی، سریع‌تر اتفاق افتد، پوکی استخوان ایجاد می‌شود. بیماری پوکی استخوان قابل پیشگیری است و راه دستیابی به آن داشتن استخوان‌های قوی است که تا قبل از سن ۳۰ سالگی باید تدارک استقرار آن در بدن مهیا گردد و در بقیه عمر حفظ گردد. پوکی استخوان در خانم‌های یائسه شایع‌تر است که توجه بیشتری را می‌طلبد.

موثرترین اقدام برای حفظ تراکم استخوان و پیشگیری از بروز شکستگی استخوان تغذیه مناسب (مصرف ویتامین د، لبنیات، سبزیجات، ماهی، غلات و...)؛ پرهیز از مصرف نمک، نوشابه، کافئین، غذای آماده، آب ناسالم، روش زندگی مناسب؛ ورزش مناسب به منظور تقویت عضلات و تعادل بدن؛ در معرض آفتاب قرار گرفتن و اقدامات محافظتی است.

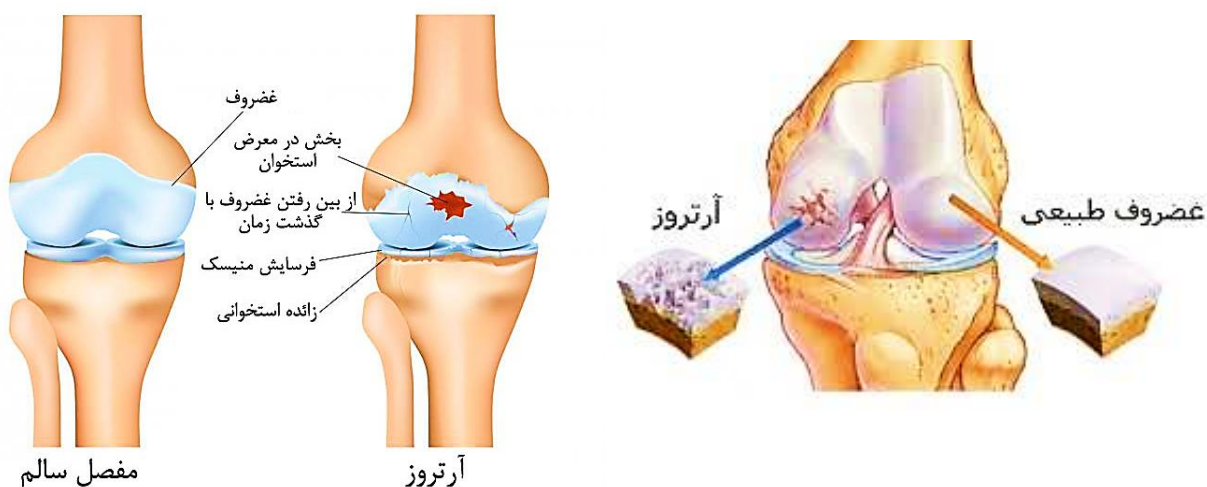
اقدامات محافظتی شامل برخورداری از محیط زندگی و محل کار مناسب، پرهیز از مصرف داروهای خواب‌آور و گیج‌کننده، پوشیدن کفش مناسب (محکم، با پاشنه کوتاه و عاج‌دار)، روشنایی مسیر رفت و آمد، پرهیز از راه رفتن روی زمین‌های خیس، لغزنده و یخ‌زده، استفاده از ابزارهای محافظتی مثل دستگیره و نرده (در آشپزخانه، حمام، دستشویی، پله) تخت، صندلی، چهارپایه، توالی فرنگی، عصا، و محافظت کننده لگن می‌باشند.



کمر بند مجهز به کیسه هوای هوشمند محافظ لگن

## آرتروز

آرتروز یا ساییدگی مفصل، بیماری پیش رونده منتسب به سالمندی است که زمینه‌ساز آن، تخریب و فرسایش غضروف مفصلی است. غضروف بافتی لغزنده است که انتهای استخوان‌ها را در مفصل می‌پوشاند؛ که به دلیل ماهیت لغزندگی، موجب می‌شود استخوان‌ها بر روی هم حرکتی آسان داشته باشند. آرتروز هر مفصلی را ممکن است درگیر کند، متداول‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین آرتروز، آرتروز زانو است از این رو به شرح کوتاه آن پرداخته می‌شود.

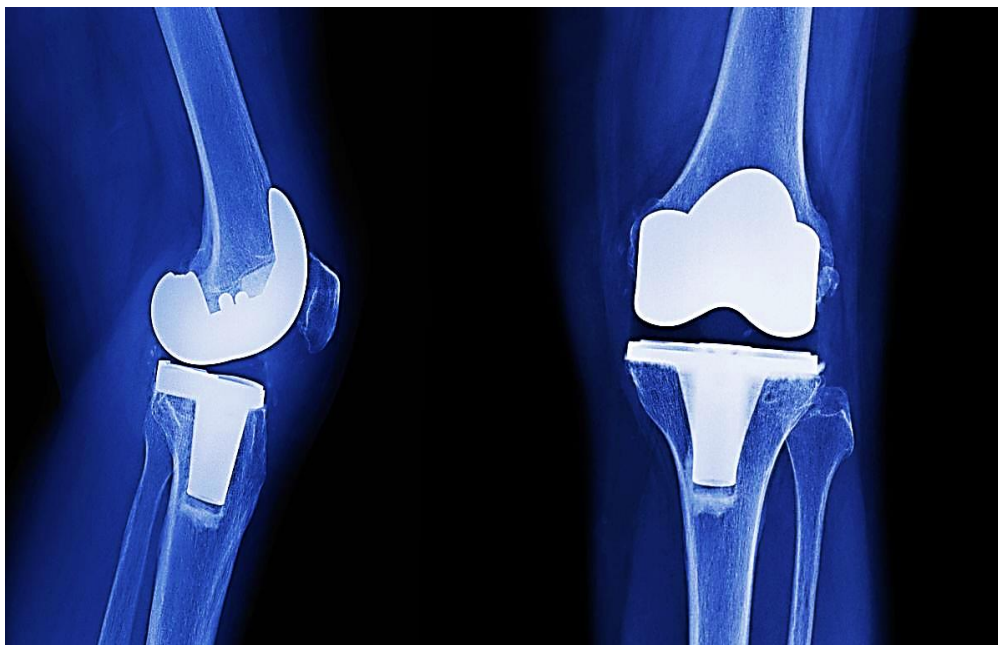


عوامل زمینه‌ساز و پیشرفت آرتروز زانو عبارتند از: عادات غلطی مانند دو زانو و چهار زانو نشستن، استفاده از توالی ایرانی و بالا و پایین رفتن مکرر از پله؛ شرایط شغلی نامناسب که فشار مضاعف و بدون استراحت به مفصل زانو وارد می‌کند؛ اضافه وزن و وراثت.

علائم آرتروز بسیار متفاوت است، گاهی اوقات آرتروز هیچ علامتی ندارد و فقط با عکسبرداری از مفاصل مشخص می‌شود. معمولاً با علائمی چون ورم، درد، خشکی مفاصل، کاهش دامنه حرکات، ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره، دشواری در راه رفتن و استفاده از پله‌ها و تغییر شکل مفصل همراه است.

در حال حاضر درمان قطعی برای جلوگیری از آرتروز وجود ندارد، روش‌هایی چون دارو درمانی، آب درمانی، کم کردن وزن، فیزیوتراپی، اصلاح روش زندگی روزمره و نهایتاً جراحی به بهبود علائم کمک کرده و کارایی بیمار را بهتر می‌کنند، ولی متأسفانه قبولاندن و تمکین بیمار به این اقدامات به علت معذورات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دشوار است.

پزشک در صورتی به بیمار پیشنهاد جراحی تعویض مفصل می‌کند که روش‌های دیگر درمان بی‌تاثیر بوده، مفصل به شدت آسیب دیده باشد و بیمار نتواند خودش را اداره نماید. عمل جراحی تعویض مفصل به موقع و در بیمار ایده‌آل می‌تواند درد بیمار را کاهش و تحرک فیزیکی او را افزایش دهد و از اثرات نامطلوب ناتوانی ناشی از آرتروز زانو بردیگر سیستم‌های بدن بکاهد.



عکس زانو که تعویض مفصل شده





کاهش توده عضلانی به دلیل روند طبیعی سالمندی، در حدود ۴۰ سالگی شروع و با رسیدن به دهه ۶۰ یا ۷۰ زندگی با سرعت بیشتری پیشرفت می‌کند. عواملی که سرعت از دست دادن عضله در بزرگسالان را تسریع می‌کنند شامل کاهش فعالیت بدنی، کمبود هورمون جنسی و کمبود هورمون رشد و پاسخ به استرس می‌باشند.

علائم کاهش حجم عضلات در سالمندان بسته به میزان توده عضلانی فرد می‌تواند شامل کاهش اندازه عضلات، ضعف، از دست دادن استقامت، کاهش تعادل بدن، مشکل در بالا رفتن از پله‌ها و افزایش خطر سقوط، محدود شدن استقلال شخصی کاهش مشارکت در فعالیت‌های فردی و گروهی، اختلالات روانی و در نهایت افت کیفیت زندگی باشد.

بهترین روش برای پیشگیری از کاهش توده عضلانی و قدرت عضلات در افراد سالمند انجام مرتب و منظم ورزش‌های تقویتی و مقاومتی (حداقل ۳ جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه)؛ متعادل نگه داشتن وزن، مصرف مناسب پروتئین، میوه سبزیجات و لبنیات (ریزمغذی‌ها) است. این سبک زندگی نه تنها سیستم استخوانی عضلانی را از بیماری دور نگه می‌دارد، بلکه در حفظ سلامت عمومی بدن هم موثر است.

در ارتوپدی اصولی داریم مبنی بر اینکه "حرکت زندگی است و زندگی حرکت" و "حرکت زندگی است و بی‌حرکتی مرگ". اهمیت این اصول در چرخه زندگی انسان برکسی پوشیده نیست و در سه پیامد سالمندی (پوکی استخوان، آرتروز و کاهش توده عضلانی) که در بالا بدان پرداخته شد، نقش این اصول آشکار بود، به طوری که بی‌حرکتی موجب پوکی استخوان، پوکی استخوان سبب بروز شکستگی، و شکستگی موجب اختلال حرکت و پیامدهای ناگوار جسمی، روانی و حتی مرگ می‌گردد. آرتروز موجب اختلال حرکت و اختلال حرکت سبب ناتوانی جسمی و وضعیت نامطلوب کیفیت زندگی می‌گردد. توده و قدرت عضله هم وابسته به تحرک است و ضعف عضلانی ناتوانی عمومی و اسکلتی پیشرونده را به دنبال دارد. کلام را با این سخن از انیشتین به پایان می‌برم که "زندگی مانند دوچرخه سواری است، برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید."

## فیزیوتراپی و اهمیت آن در دوران سالمندی

▪ دکتر طاهره سیدحسین پور

دکترای تخصصی فیزیوتراپی، گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی بابل

در عصر جدید با توجه به ارتقاء بهداشت و پیشرفت‌های متعدد پزشکی انسان‌ها زندگی طولانی‌تری را تجربه می‌کنند و امید به زندگی در سراسر جهان بالاتر از ۶۰ سال شده است. کاهش مرگ و میر از یک طرف و کاهش زاد و ولد از سمت دیگر اکثر جوامع دنیا را با بحران سالمندی مواجه کرده است و یا به زودی مواجه خواهد کرد. جمعیت افراد بالای ۶۰ سال در سال ۲۰۲۰ میلادی ۱/۴ میلیارد گزارش شده است بدین معنی که از هر ۶ نفر یک نفر سالمند است که این جمعیت تا سال ۲۰۵۰ دو برابر (۱/۲ میلیارد) خواهد شد که از این میان ۴۲۶ میلیون نفر جمعیت بالای ۸۰ سال را تشکیل خواهند داد. بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان در حال تجربه‌ی پدیده سالمندی هستند مانند ژاپن با ۳۰٪ افراد بالای ۶۰ سال. دیگر کشورهای جهان از جمله کشور عزیز ما ایران نیز دیر یا زود با این پدیده روبه‌رو خواهد شد. به‌طوری که تخمین زده شد طی ۳۰ سال آینده ۳۰٪ جامعه ایرانی را سالمندان تشکیل خواهند داد.

از نظر زیست‌شناسی، سالمندی نتیجه تجمع طیف گسترده‌ای از آسیب‌های سلولی و مولکولی در طول زمان است که منجر به کاهش تدریجی ظرفیت فیزیکی و ذهنی، افزایش احتمال ابتلا به بیماری و نهایتاً مرگ می‌شود. فراتر از تغییرات زیستی، سالمندی اغلب با دیگر تغییرات در زندگی مانند بازنشستگی، مرگ دوستان و نزدیکان همراه است.

سالمندان عمدتاً با مشکلات متعددی روبه‌رو هستند. از کاهش شنوایی و بینایی گرفته تا مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد، گردن درد و آرتروز تا مشکلات ریه، دیابت و تغییرات مغزی. کاهش طبیعی بافت عضلانی با افزایش سن و بیماری‌ها و شرایط همراه با پیری باعث کاهش توان فرد و از دست رفتن استقلال او می‌شود. فیزیوتراپی می‌تواند مداخلات درمانی مناسب نیاز فرد ارائه دهد تا توان از دست رفته فرد سالمند را افزایش دهد و به بهبود عملکرد وی کمک کند که نتیجه آن استقلال و رضایت بهتر از زندگی فرد سالمند و اطرافیانش خواهد بود.

بهبود قدرت حرکت و بهبود تعادل از دست آورده‌های ارزشمند فیزیوتراپی در سالمندان است که می‌توان احتمال افتادن و به دنبال آن شکستگی را کم کند. بعلاوه فردی که توان حرکتی بالاتری داشته باشد می‌تواند با تلاش کمتری فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهد و در نتیجه استقلال بیشتری داشته باشد. شواهدی قوی از اثر تمرینات و فعالیت‌های ورزشی بر کاهش مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته، فشار خون بالا، چربی خون، دیابت، سرطان روده و سینه، افزایش وزن، افسردگی و بر بهبود فعالیت‌های شناختی وجود دارد. با در نظر گرفتن نقش ثانویه عضلات در بهبود سوخت و ساز، تنظیم دمای بدن، پایداری مفاصل و فعالیت هورمونی اهمیت و ضرورت فیزیوتراپی در سالمندان بیش از پیش روشن می‌شود. فیزیوتراپی با کاهش سرعت از دست رفتن توده عضلانی و یا حتی افزایش آن اثراتی فراتر از اثرات اسکلتی عضلانی خواهد داشت.

## تمرین درمانی در سالمندان

سالمندان نیازمند تمرین درمانی همه جانبه و چند وجهی هستند، یک برنامه متعادل از تمرینات استقامتی، انعطاف پذیری، تعادلی و مقاومتی. اهمیت بی خطر بودن تمرینات در سالمندان بسیار مورد اهمیت است. بنابراین ضروریست که قبل از شروع برنامه درمانی، بررسی های لازم توسط فیزیوتراپیست مجرب صورت گیرد و با در نظر گرفتن سطح توانمندی فرد سالمند و میزان محدودیت های او تمرین مناسب تجویز شود. برنامه تمرینی ای مناسب است که در عین بی خطر بودن بتواند سطح توانایی فرد سالمند را به چالش بکشد و به تدریج پیشرفت داده شود تا فرد را به سطح عملکردی مورد نظر برساند.

### تمرینات استقامتی

۱۵۰ دقیقه ورزش استقامتی با شدت متوسط (مانند پیاده روی سریع) یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید استقامتی (مانند دویدن) یا ترکیب این دو در هفته توصیه می شود. توجه داشته باشید که یک دوره فعالیت نباید از ده دقیقه کمتر باشد و کل زمان پیشنهادی در هفته محاسبه شود. برای تعیین شدت تمرین می توان از آزمون ساده ی صحبت کردن استفاده کرد. حین فعالیت با شدت متوسط فرد باید بتواند صحبت کند. در فعالیت با شدت شدید فرد باید بتواند چند کلمه بگوید بدون اینکه نفسش بند بیاید و نباید در مکالمه دچار مشکل شود.



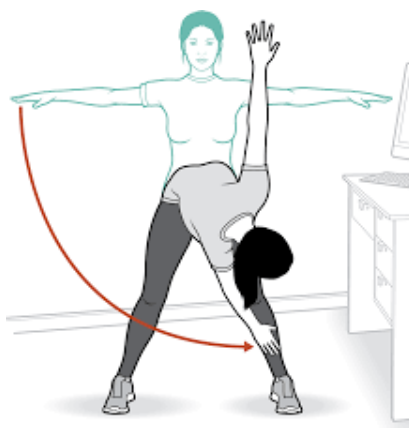
در نظر داشته باشید که حداکثر ضربان قلب وابسته به سن است و با افزایش سن کاهش می یابد. برای کنترل ضربان قلب یک روش ساده کم کردن سن از عدد ۲۲۰ است. عدد بدست آمده حداکثر ضربان قلب مجاز در آن سن را نشان می دهد. خود سالمند و یا همراهان وی می توانند حین انجام ورزش نبض سالمند را هر چند دقیقه یکبار اندازه گیری کنند تا از عدد حاصل از محاسبه بیشتر نشود. بعلاوه، به علت افزایش مقاومت عروق محیطی با افزایش سن، فشار خون در سالمندان افزایش می یابد.

بنابراین ضروریست که فشار خون سالمندان قبل از شروع ورزش کنترل شده و پایدار باشد و توصیه می‌شود در ابتدا انجام ورزش شدت تمرینات در حد کم تا متوسط باشد و در صورت اطمینان از شرایط فرد سالمند شدت تمرینات بیشتر شود و همچنین توصیه می‌شود حتما قبل از شروع برنامه ورزشی اصلی، ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات ورزشی ساده برای گرم کردن بدن انجام شود. در سالمندانی که برای راه رفتن به وسایل کمکی مانند عصا یا واگر نیاز دارند راه رفتن با شدت ذکر شده همراه با وسایل کمکی مورد نظر انجام می‌شود.



### تمرینات کششی

مشکلات همراه با سالمندی مانند نقص تغذیه، عدم توازن هورمونی و دیالیز، قدرت کششی حداکثر عضلات و سرعت تطابق آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند احتمال پارگی بافت را با کشش نامناسب بالا ببرد. بنابراین کشش طولانی مدت با شدت پایین موثرترین و بی‌خطرترین نوع کشش است. توصیه می‌شود که سالمندان در فعالیت‌های روزانه خود تشویق به کشیدن دست به بالای سر، طرفین و عقب برای حفظ دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری تنه، سر و مفاصل اندام تحتانی شوند.



## تمرینات تعادلی

تمرینات تعادلی باید در محیط کاملاً بی‌خطری انجام شود، بعد از بدست آوردن تعادل نشسته‌ی فرد، تمرینات تعادلی ایستاده شروع می‌شود. تشویق به انجام ۱۰-۲۰ دقیقه فعالیت‌هایی که فرد توانایی انجامش را دارند توصیه می‌شود و می‌توان فعالیت‌های عملکردی مانند راه رفتن روی پنجه و پاشنه، راه رفتن به پهلو و بالا و پایین رفتن یک پله را پیشنهاد کرد. بعلاوه همراه کردن موسیقی با ورزش و ورزش گروهی محیط برای بهبود تعادل و ایجاد انگیزه برای ادامه تمرینات بسیار سودمند خواهد بود.



## تمرینات مقاومتی

دانستن این نکته ضروریست که تمرینات مقاومتی پیشرونده با شدت بالا تا سن ۹۶ سالگی به خودی خود خطری ندارد. اما تمرینات باید براساس شرایط سالمند تطابق یابد تا از آسیب بیشتر جلوگیری شود. نظارت و تطابق تمرین حین انجام تمرین افراد سالمند بسیار ضروری است. حین آموزش با بار کمتر شروع می‌کنیم تا فرد حرکت را به درستی یاد بگیرد و بعد با توجه به سطح توانایی بیمار مقدار بار افزایش خواهد یافت. همیشه در سالمندان از شدت کم تا متوسط و بدون درد استفاده می‌شود. تنفس طبیعی هنگام انجام تمرینات مقاومتی در سالمندان بسیار ضروری است. استفاده از باندهای کششی، توپ ورزشی، استفاده از جلیقه سنگین برای بارگذاری برای افزایش تراکم استخوان توصیه می‌شود. همچنین سعی می‌شود که از ابزارهای ساده منزل برای طراحی تمرین استفاده شود.



تمرین مقاومتی‌ای شدت مناسب دارد که فرد بتواند ۸ بار آن را بدون خستگی زیاد انجام دهد، اگر فرد سالمند با انجام تمرین مورد نظر خسته شود و یا نتواند تعداد ۸ تکرار را کامل کند شدت تمرین زیاد است و باید کم شود. بهتر است ۲۴ تا ۴۸ ساعت بین دوره‌های تمرینی با شدت متوسط فاصله باشد.

## سالمندی و حرکت در مکان‌های عمومی

▪ دکتر آرام تیرگر

دکترای بهداشت حرفه‌ای و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

سالمندی، یکی از مقاطع مشخص و مهم زندگی است که البته ممکن است فرصت استفاده از آن در اختیار همه انسان‌ها قرار نگیرد. فرصتی که توام است با کوله باری از تجربیات گوناگون و مهارت‌هایی که طی سال‌های عمر کسب شده است. اغلب افراد در سنین سالمندی علیرغم انواع توانمندی‌ها که انجام امور مختلف زندگی را برای آنها آسان‌تر می‌کند، به دلیل برخی تغییرات واسطه به سن، شاهد محدودیت‌هایی هستند. این محدودیت‌ها باید مورد توجه قرار گیرد و بی‌توجهی به آنها ممکن است منجر به کاهش قدرت انجام امور، عدم کسب نتیجه مطلوب و چه بسا آسیب‌هایی به سلامت آنها شود.

بخشی از تغییراتی که در سنین بالای ۶۰ سال اتفاق می‌افتد مربوط به سیستم اسکلتی عضلانی است. تجربیات طولانی بشر نشان داده است که در سنین بالای ۶۰ سال تغییراتی شامل موارد زیر برای اکثر انسان‌ها اتفاق می‌افتد:

- کاهش قدرت عضلانی به میزان ۴۰ تا ۶۰ درصد،
- کاسته شدن از توانایی انعطاف بدن،
- کاهش توانایی در برقراری هماهنگی در عضلات و حرکات،
- کم شدن از قابلیت انسان جهت حفظ تعادل،
- افزایش زمان لازم جهت عکس العمل به پدیده‌های مختلف (کندی واکنش به پدیده‌ها)،
- وقوع سریع‌تر خستگی در عضلات،
- و همچنین کاسته شدن از طراوت و شادابی مفاصل.

بنابراین، با توجه به شرایط بالا، برای حفظ قدرت تحرک، تامین امنیت، دوری از استرس و ارتقاء سلامت و آسایش سالمندان توصیه‌های متعددی از طرف متخصصان و سازمان‌های بین‌المللی صورت پذیرفته است. به عنوان نمونه، سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشت شاخص را به عنوان معیارهای شهرهای مناسب برای سالمندان (شهر دوستدار سالمند) در راستای حمایت از حرکت و سالمندی فعال توصیه کرده است. معیارهایی که در همه آنها موضوع متناسب‌سازی شرایط برای سالمندان مورد تاکید می‌باشد. این معیارها عبارتند از:

- معیارهای مربوط به فضاهای باز شهری،
- معیارهای ساختمان‌ها و اماکن عمومی و مذهبی،
- معیارهای حمل و نقل عمومی،
- معیارهای ایمنی و سهولت تردد در جامعه،
- معیارهای احترام اجتماعی،
- معیارهای مشارکت اجتماعی،

- معیارهای بهداشتی و درمانی،
- معیارهای فرهنگی و تفریحی.

همه متخصصان بر این باورند که مناسب سازی فضاها و محیط‌هایی که سالمندان در آنها حضور می‌یابند، بهتر است از مکان‌هایی آغاز شود که سالمندان بیشتر در آنها حضور یافته و یا اکثر سالمندان ناچار به استفاده از آنها هستند. سالمندان در اکثر مواقع بالاترین نسبت مراجعه کنندگان به مراکز بهداشتی درمانی را به خود اختصاص می‌دهند. بیشترین مدت بستری در بیمارستان‌ها معمولاً متعلق به سالخوردگان است. سالمندان اغلب برای هماهنگ کردن خود با محیط‌های جدید مانند بیمارستان با مشکلات متعدد روبرو هستند. با توجه به مطالب بالا، مناسب سازی محیط بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بی‌توجهی به آنها می‌تواند علاوه بر اشکال در روند بهبودی، مشکلات جدی دیگری برای سلامت سالمندان به همراه داشته باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود:

۱- علائم لازم جهت معرفی مکان‌ها و هدایت سالمندان در کلیه مراکز بهداشتی درمانی و مکان‌های عمومی باید نصب شود و سالمند باید به منظور جلوگیری از حضور در محیط‌های پرتردد و غیرضروری، به این علامت‌ها توجه نمایند.



۲- مسیرهای مربوط به حرکت سالمندان باید از مصالح محکم، غیر لغزنده، و تا حد امکان بدون برآمدگی و فرورفتگی ساخته شود. سالمندان بهتر است به منظور حفظ امنیت خود و جلوگیری از خطرات احتمالی مانند سقوط، مسیرهایی را برای حرکت انتخاب کنند که با مشکلات بالا روبرو نباشد.





۳- در مسافت‌های نسبتاً طولانی به ازای هر ۳۰ متر باید یک صندلی برای نشستن و استراحت در نظر گرفته شود. سالمندان بهتر است به منظور جلوگیری از خستگی و تبعات احتمالی ناشی از خستگی، از این صندلی‌ها برای استراحت استفاده کنند.

۴- در صورت احداث ورودی‌های شیشه‌ای در جلوی مکان‌های عمومی از جمله مراکز بهداشتی یا بیمارستان‌ها، باید علائمی روی درب‌های شیشه‌ای به منظور تشخیص آن‌ها، نصب گردد. سالمندان باید هنگام عبور از چنین درب‌هایی، مراقب خود باشند.

۵- مسیرهای شیب‌دار (رمپ) در مکان‌های عمومی نباید بیش از ۸ درصد شیب داشته باشند. از این رو سالمندان از حرکت روی سطوحی با شیب تند باید خودداری نمایند. البته نصب نرده حداقل در یکی از طرفین مسیر لازم است و سالمندان بهتر است در زمان عبور از مسیر شیب‌دار، برای حفظ تعادل خود، از نرده‌ها استفاده نمایند.



۶- لبه همه پله‌ها بهتر است با نوار رنگی از دیگر بخش‌های پله قابل تشخیص گردد و سالمندان در زمان استفاده از پله‌ها باید بسیار به لبه پله‌ها دقت نمایند.

۷- درب‌های ورودی اتاق‌ها باید فاقد برجستگی و آستانه باشد. وجود هرگونه برجستگی یا ناهمواری در ورودی درب‌ها می‌تواند موجب برهم خوردن تعادل سالمند شده و خطرات جبران‌ناپذیری را برای او در پی داشته باشد.

## سالمندی و شهرسازی

▪ مهندس فرهاد نعیمی

کارشناس ارشد معماری

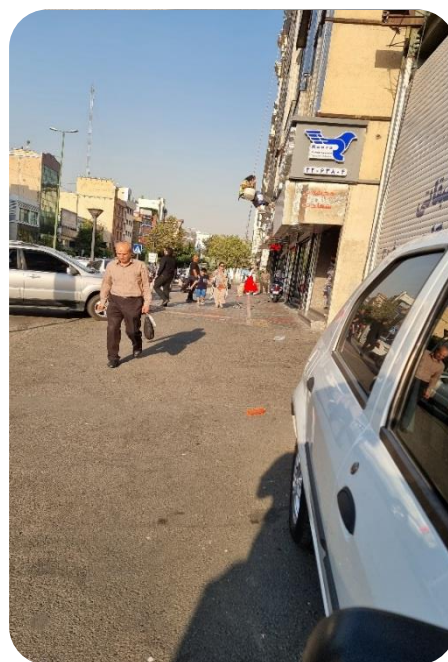
براساس تبصره یک بند دو ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها، سد معابر عمومی و اشغال پیاده‌روها و استفاده غیرمجاز از فضای میدان‌ها، پارک‌ها و باغ‌های عمومی برای کسب، مسکن یا هر عنوان دیگری ممنوع بوده و شهرداری مکلف است از آن جلوگیری کرده و در رفع موانع موجود و آزاد کردن معابر و اماکن توسط ماموران خود اقدام نماید. برخی فروشندگان و یا دست فروشان با این تصور که معابر عمومی می‌تواند مکانی برای عرضه محصولاتشان باشد، اقدام به فروش محصولات خود در پیاده‌روها کرده که علاوه بر اشغال کردن پیاده‌روها و سد معبر مسیر تردد، به حقوق دیگر شهروندان نیز تعدی می‌کنند.

به این موارد می‌بایست عبور برخی وسایل نقلیه موتوری و به‌طور مشخص موتور سیکلت‌ها را به مسیرهای پیاده اضافه کرد، به گونه‌ای که تصور می‌شود عابر پیاده می‌بایست با پوزش از موتور سواران از لابلای آن‌ها مسیر خود را پیدا نماید به طوری که بتواند به سلامت عبور نماید. همچنین پارک خودرو در مسیر عبور عابران نیز در برخی بخش‌ها و مناطق شهری مانند بازارها، مناطق پر ترده، این معضلات بیشتر شده و باعث سلب آسایش شهروندان و عابران می‌شود.

اگر در این میان مادران به همراه کودکان خرد سال و همچنین افراد سالمند را به عنوان عابران اصلی پیاده‌روها تصور نماییم، مشکلات چندین برابر می‌شوند. عرض مناسب برای عبور یک سالمند در صورتیکه سطح پیاده‌رو مناسب سازی شده باشد، حداقل ۹۰ سانتی متر است، در صورتیکه فرد دیگر از مقابل در همین مسیر عبور نماید، عرض مناسب حداقل ۱۲۰ سانتی متر خواهد بود. سالمندان گاهی از وسایل کمکی مانند عصا یا چوبدستی و واکر و یا ویلچر استفاده می‌کنند که عرض مناسب عبور آن‌ها را نسب به افراد عادی جامعه افزایش می‌دهد.



• اشغال عرض پیاده‌رو توسط دستفروشان



• پارک خودرو در مسیر عبور عابران

## چرا سالم‌سازی و مناسب‌سازی پیاده‌روها مهم هستند؟

یکی از بخش‌های مهم جامعه را سالمندان تشکیل می‌دهند، مهم از این جهت که اگر به این قشر کمتر توجه شود، حتی با وجود فضای مناسب شهری اعم از پارک و وسایل تفریحی مناسب در مکان‌ها، اگر مسیر دسترسی به این تسهیلات مناسب و یا قابل اطمینان نباشند، هزینه‌های صرف شده در پارک‌ها و امکان تفریحی، برای این قشر از جامعه بلا استفاده خواهد بود. معضلات و یا گرفتاری‌های بعدی که از این حیث ایجاد می‌شود، گوشه‌گیری و عدم تحرک سالمندان خواهد بود که پس از چندی موجبات بروز بیماری‌های مختلف را فراهم می‌آورد که خود هزینه‌های بیشتری را به مراقبین سالمندان و همچنین به جامعه تحمیل خواهد کرد.

ارتباط سالمندان با هم سن و سال‌های خودشان تقریباً با هیچ چیزی قابل جایگزینی نیست. نشاط و سرزندگی حاصل از این همنشینی در محیطی دوستانه و به دور از مشکلات و مسایل جامعه به شدت در روحیه ایشان تاثیرگذار خواهد بود. در نظر داشته باشید که ترس و یا نگرانی از آسیب‌های وارده به ایشان در اثر عبور از مسیرهای ناامن پیاده‌روها، دو پیامد خواهد داشت:

- فرزندان و یا اقوام و خویشان سالمندان آن‌ها را توسط وسایل نقلیه شهری و یا به همراه خود به مراکز و کانون‌های تفریح و یا خرید مایحتاج روزانه ببرند، که در این صورت این موضوع هم احساس سربار بودن آن‌ها را تشدید می‌کند و هم به معضلات ترافیک شهری اضافه می‌نماید. البته تمام این‌ها در صورتی است که مراقبین سالمندان وقت کافی برای این کار داشته و سرعت و عدم دقت در رانندگی را جایگزین کمبود وقت ننمایند.
- به دلایل فوق و پس از چندی سالمندان ترجیح می‌دهند کمتر از خانه خارج شوند و به مرور دچار افسردگی و توهم و ترس از ناتوانی انجام کارها شده و بیماری‌های دیگری که ناشی از عدم تحرک است به سراغشان می‌آید.



- پارک کردن وسایل نقلیه در مسیر عبور عابران و سالمندان و در مقابل خط سفید

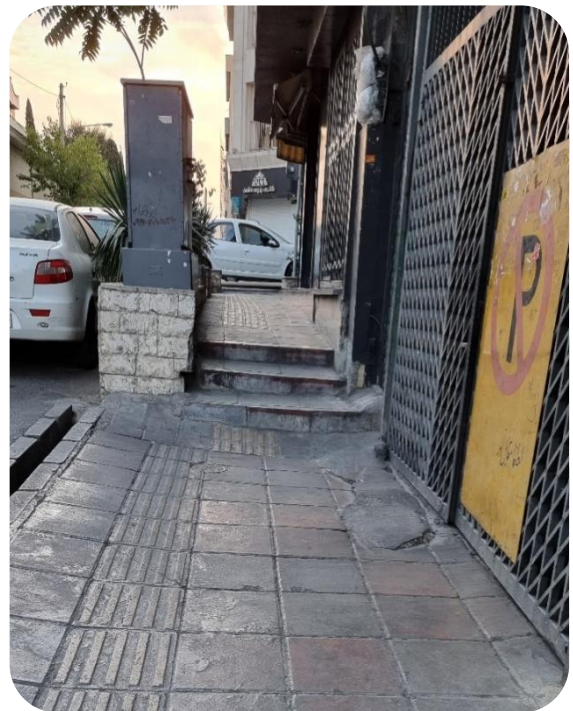
## چه عواملی این سالم‌سازی و مناسب‌سازی پیاده‌روها را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

قوانین فعلی برای ایجاد سلامت عابران و سالمندان مناسب است، ولی متأسفانه اجرا نمی‌شود و یا پشتوانه‌ای برای اعاده حقوق شهروندان وجود ندارد.

- بعضاً سازمان‌ها و ارگان‌ها، بدون توجه به این قوانین صرفاً مسئولیت‌های خود را پیگیری می‌نمایند.
- وجود تیرهای برق درست وسط پیاده‌رو
- وجود تیربرق در وسط پیاده‌رو به گونه‌ای که فضای عبور باقیمانده کمتر از ۳۰ سانتی متر است، جالب اینکه برخی تیربرق‌ها در مجاورت بیمارستان می‌باشند.
- وجود پله در مسیرهای شیب‌دار عبور سالمندان که مشکلاتی را برای معلولان حرکتی و یا ویلچر سواران ایجاد می‌کند.
- پهن کردن بساط و فروشندگان دوره گرد
- احساس مالکیت مغازه داران به فضای جلوی مغازه خود و گسترش وسایل و کالاهای مغازه تا نزدیک لبه جوی خیابان
- پارک خودرو نمایشگاه داران و فروشندگان خودرو، در پیاده‌رو
- پارک خودرو و موتور سیکلت در مسیر عبور شهروندان و سالمندان، به دلیل عدم وجود پارکینگ‌های عمومی در سطح شهر
- گود برداری‌های غیراصولی به منظور ساخت و ساز که پیاده‌روها را ناامن ساخته و عابران را تهدید می‌نماید
- استفاده سازندگان بناها از پیاده‌روها به منظور دیوی مصالح
- شیب‌های رمپ پارکینگ‌ها واحدهای مسکونی در مسیر پیاده‌روها، در حالیکه این رمپ‌ها می‌بایست در داخل زمین هر مجموعه تعبیه شوند و از ورود به حریم‌های عمومی خودداری شود، که این موضوع باعث ایجاد چاله‌هایی در مسیر عبور عابر می‌شود.
- ...
- همه و همه این‌ها از جمله مواردی است که می‌بایست در طراحی شهر رعایت گردند و شهرداری به عنوان ارگان اصلی نظم‌دهی به شهر و مسئول ایجاد امنیت شهروندان، بدان توجه نماید.



• پارک خودرو در پیاده‌رو و در تقاطع‌ها



• مسیر پیاده‌رو غیر اصولی



• سطح پیاده‌رو در مجاورت ساختمان در حال احداث نامناسب برای عبور و وجود سنگ لبه پیاده‌رو حرکت سالمندان و معلولان را دشوار می‌کند



• پیاده‌رو توسط تیرهای فلزی اشغال شده



- تخریب پیاده‌رو توسط سازمان‌های دولتی و ایجاد سطوح نامناسب برای عابران
- سرقت درپوش فلزی و ایجاد ناامنی برای عابران

روش‌های سالم سازی و مناسب سازی پیاده‌روها

- استفاده از سطوح مضرس و غیر صاف در مسیر پیاده‌روها که در اثر بارندگی، لغزندگی ایجاد نکنند.
- پوشش مناسب در روی پیاده‌روهایی که در مجاورت آن‌ها بناهایی در حال ساخت می‌باشند.
- استفاده از رنگ‌های مختلف که روحیه عابران را تقویت نماید.
- استفاده از فرم‌های مناسب کف‌سازی که برای عبور نابینایان نشانگر مسیر عبور و توقف باشد.
- عدم استفاده از شیب‌های بیش از ۷ درصد در پیاده‌روها
- استفاده از جان پناه و دستگیره در مجاورت شیب‌ها
- عدم استفاده از پله در مسیرهای شیب دار، مگر آن‌ها مسیر رمپ نیز در مجاورت آن ایجاد شده باشد.
- محل‌های نشستن مناسب برای سالمندان که به هنگام خستگی بتوانند در کمال آرامش، استراحت نمایند.
- استفاده از فضای سبز و پوشش گیاهی مناسب در مسیر پیاده‌روها
- استفاده از پل‌های امن در مسیرهای عبور از پیاده‌رو به خیابان، به‌طوری که قابلیت عبور با واکر و یا ویلچر مهیا باشد.
- استفاده از خطوط عابر مضرس در مسیر عبور نابینایان
- استفاده از دستگاه‌های صوتی مناسب برای عبور نابینایان از خط عابر که وضعیت چراغ را به ایشان اعلام نماید.



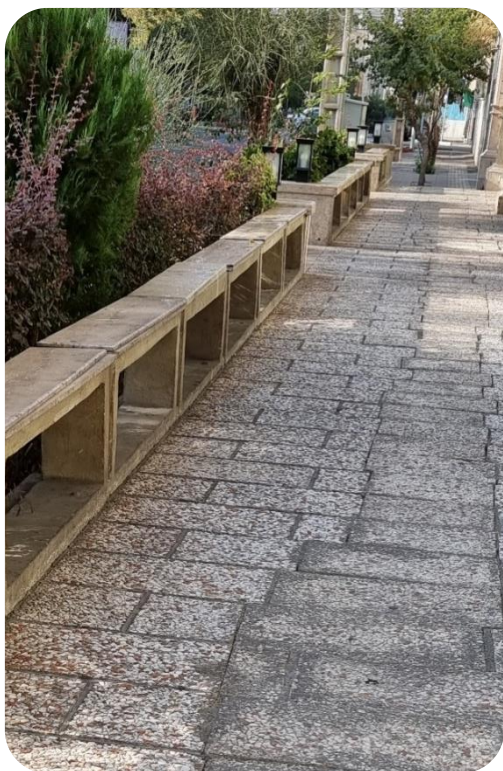
• کف سازی مناسب در پیاده بارنگ‌های متنوع و همچنین مسیر عبور نابینایان



• وجود بالابر در بالای سر عابران که مدتی است به همین حالت رها شده است



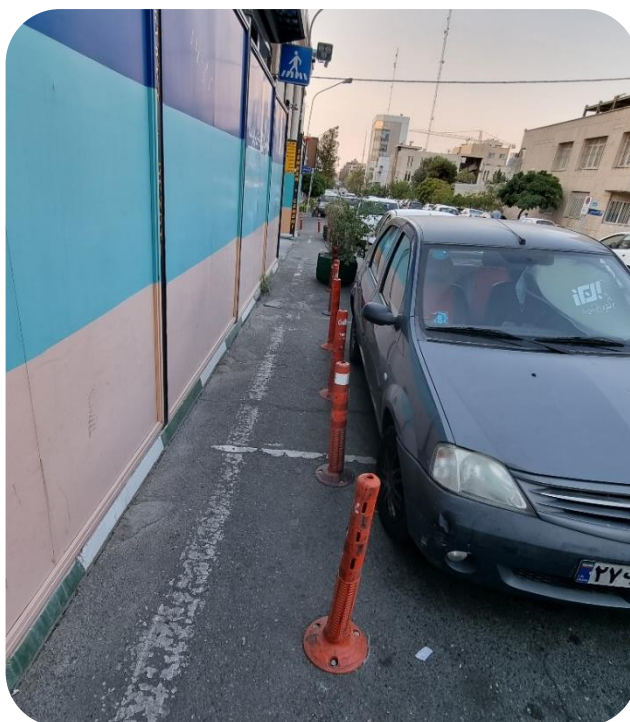
• مسیر تردد در پارک بدون در نظر گرفتن رمپ برای معلولین و سالمندان



• سطح پیاده رو دارای تخلخل که در هنگام بارندگی لغزنده نباشد و در ضمن محلی برای استراحت سالمندان



• مسیر تردد در پیاده‌رو خیابان مناسب برای سالمندان و نابینایان از طریق رمپ و همچنین عابران از طریق رمپ و پله



• در تصویر بالا سازنده به جهت اشغال سطح پیاده‌رو، با ایجاد موانعی، مسیر عبور سالمندان و عابران را جداسازی کرده و مسیر امنی برای آن‌ها ایجاد کرده است





• مسیر مناسب‌سازی شده برای حرکت و جلوگیری از لغزندگی در پارک

## یائسگی یا آندروپوز در مردان چیست؟

▪ دکتر عبدالرحیم اسداللهی

دکترای تخصصی سالمندان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مردان نیز با افزایش سن دچار کاهش هورمون جنسی مردانه (آندروژن) می‌شوند، اما سرعت و شدت آن نسبت به تغییرات هورمونی زنان در یائسگی آهسته‌تر و کمتر است. این تغییرات را گاهی آندروپوز یا یائسگی مردان می‌نامند. برای برخی از مردان این تغییرات ممکن است غیرقابل توجه باشد، اما می‌تواند انواع علائم ناخوشایند را برای برخی دیگر ایجاد کند.

علائم در دسر ساز مربوط به یائسگی مردان به طور معمول بین سن ۶۰-۴۵ سالگی آغاز می‌شود، گرچه می‌تواند زودتر در ۳۵ یا دیرتر در ۶۵ سالگی نیز رخ دهد. این تغییرات بر تمامی جنبه‌های زندگی مرد تاثیر می‌گذارد. بنابراین، یائسگی مردان موجب تغییرات جسمانی همراه با تغییرات روانشناختی، بین فردی، اجتماعی و روانی می‌شود.

یکی از بزرگترین موانع در مدیریت "یائسگی مردان" صحبت با پزشک است اما اگر علائم شما زندگی‌تان را به شدت مختل می‌کند، باید با پزشک خود مشورت کنید. در بیشتر موارد، می‌توانید علائم "یائسگی مردان" را با تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی کنترل کنید. با این حال، اگر به پشتیبانی و کمک بیشتری نیاز دارید، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید.

### نشانه‌های آندروپوز کدام است؟

مردان تحت آندروپوز علاوه بر افزایش وزن (به ویژه در اطراف شکم و قفسه سینه) معمولاً علائمی چون از دست دادن میل جنسی و خستگی، کاهش توده عضلانی، اختلال در نعوظ، اختلالات خلقی و ریزش مو را تجربه می‌کنند. علائمی شبیه به علائم مربوط به یائسگی در زنان مانند کاهش شناختی و حافظه، افزایش تعریق، افسردگی یا نوسانات خلقی نیز در حین آندروپوز رخ می‌دهد. به هر حال همه علائم هورمونی نتیجه آندروپوز نیستند. هورمون تیروئید، کورتیزول، هورمون رشد انسانی، انسولین و عدم تعادل ویتامین D همه می‌توانند علائم آندروپوز را تقلید کنند یا در آن نقش داشته باشند. به همین دلیل مهم است که با یک پزشک متخصص در این موارد مشورت کنید تا علت دقیق و بهترین درمان علائم خود را پیدا کنید.

### عوارض یائسگی مردان

کاهش سطح هورمون مردانه، ریسک بیماری‌های متابولیک، دیابت شیرین و بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. کاهش این هورمون با پوکی استخوان، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، کاهش عملکرد فیزیکی، بیماری‌های کلیوی همراه است.

## چندین استراتژی می‌تواند برای درمان آندروپوز موثر باشد

۱. **درمان جایگزین با هورمون آندروژن.** با کمک گرفتن از مقدار کم هورمون تستوسترون، می‌تواند میل جنسی را بازیابی نمود، انرژی را بالا برد، خلق و خوی را متعادل نمود و عضله سازی نمود. این هورمون در اشکال مختلف شامل ژل یا کرم موضعی، قرص، پد، تزریق یا تورچ، به دلخواه فرد در دسترس می‌باشد که با تجویز پزشک می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
۲. **تغییر سبک زندگی.** ممکن است علائمی که تجربه می‌کنید با تغییر در سبک زندگی برطرف شود. همیشه توصیه به یک سبک زندگی که شامل هوای تازه، آب، آفتاب، ورزش، خواب و غذاهای گیاهی می‌شود. روش‌های زیر می‌تواند به افزایش تولید تستوسترون کمک کند.
  - **بیشتر ورزش کنید.**  
با افزایش سطح فعالیت، بدن برای تولید عضله و توده استخوان به تولید هورمون‌های بیشتری نیاز دارد. همچنین ورزش باعث کاهش استرس می‌شود و در نتیجه کاهش سطح کورتیزول می‌شود که با افزایش سطح تستوسترون در ارتباط است.
  - **رژیم غذایی سالم داشته باشید.**  
رژیم غذایی سالم، فقط خوردن میوه‌ها و سبزیجات نیست. غذاهایی باعث تقویت سطح تستوسترون می‌شوند مانند ویتامین D و روی. غذاهای حاوی این دو ماده شامل: ماهی قزل آلا، اسفناج و تخم مرغ (ویتامین D)، پروتئین حیوانی بدون چربی، آجیل، مغز کدو تنبل، لوبیا و نخود، انجیر (روی).  
به خاطر داشته باشید که پخت بیش از حد غذا، تعداد مواد مغذی حفظ شده (مانند روی) را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. همچنین هنگام پخت و پز از اسیدهای چرب اشباع نشده، مانند روغن زیتون استفاده کنید.
  - **از مکمل‌ها استفاده کنید.**  
مصرف مکمل ممکن است تأثیر مثبتی در افزایش سطح تستوسترون داشته باشد. البته تأکید اصلی باید بر دریافت مواد مغذی از طریق غذا باشد. مکمل‌ها تنها باید مصرف ناکافی از طریق رژیم غذایی را جبران کنند. مهم است که قبل از افزودن مکمل‌ها به رژیم خود، با پزشک صحبت کنید.
  - **ویتامین D و روی مصرف کنید.**  
ویتامین D تأثیر مثبتی بر سطح تستوسترون دارد. دوزهای درمانی معمولاً بین ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ IU در روز است. روی با حمایت از سلامت بیضه‌ها، تستوسترون را به طور غیر مستقیم افزایش می‌دهد. یک دوز معمول برای کسانی که مایل به مکمل هستند بین ۵ تا ۱۰ میلی گرم در روز است. کسانی که کمبود جدی دارند می‌توانند دوز مصرفی بین ۲۵-۴۵ میلی گرم در روز باشند.

## • مراقب داروهای خود باشید.

برخی از داروهای تجویزی می‌توانند سطح تستوسترون را کاهش دهند شامل کتوکونازول، سایمتیدین، اسپرونولاکتون، مواد افیونی (مانند مرفین، کدئین، هیدروکودون / ویکودین، اکسی کدون) و استاتین‌ها. با پزشک خود در مورد نسخه‌های فعلی خود صحبت کنید تا مشخص شود آیا آن‌ها به مشکلاتی که شما دارید مربوط می‌شوند یا خیر.

## مدیریت استرس در دوران آندروپوز

کاهش استرس شما می‌تواند یکی از عناصر مهم در احیای حس تعادل به زندگیتان باشد. استرس باعث تولید هورمونی به نام کورتیزول می‌شود که باعث افزایش وزن گردیده و سلامتتان را در خطر می‌اندازد. با انجام چند تمرین کوتاه می‌توانید استرس خود را کاهش دهید.

۱. به راحتی نشسته و چشمانتان را ببندید.
۲. دهانتان را کمی باز کنید.
۳. بر روی نفس خود تمرکز کنید.
۴. تنفس عمیق از طریق بینی با انبساط قفسه سینه
۵. بازدم از طریق دهان
۶. با هر نفس، فقط بر روی یک کلمه تمرکز کنید.

تمرین فوق را یک بار در روز به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

## روابط اجتماعی با گروه همسالان

شرکت کردن در فعالیت‌های آشنا با افراد آشنا، به حفظ عملکرد جسمانی و شناختی کمک کرده و عزت نفس و مهارت را بالا می‌برد. هویت را تامین می‌کند. ادامه دادن روابط بادوام و صمیمانه، احساس آرامش، لذت و شبکه حمایت اجتماعی را تامین می‌کند.

## فشار خون: قاتل خاموش اما قابل کنترل

▪ دکتر فاطمه غفاری، دکتر علی پورحیب

دکترای تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی رامسر

فشار خون در سالمندان بسیار شایع است، تقریباً یک نفر از هر چهار نفر سالمند مبتلا به فشار خون بالا است. این بیماری در سنین پایین‌تر در مردان شایع است، اما در سنین بالا زنان بیشتری را درگیر می‌کند. فشار خون بالا قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا به طور معمول علائم قابل توجهی را از خود نشان نمی‌دهد. حتی بعضی از افراد ممکن است تا مشکلات جدی در قلب، مغز و کلیه‌های خود مشاهده نکرده‌اند از ابتلا خود به فشار خون مطلع نشوند. خوشبختانه با تغییر سبک زندگی و دارو درمانی می‌توان فشار خون را کنترل کرد.

### فشار خون چیست؟

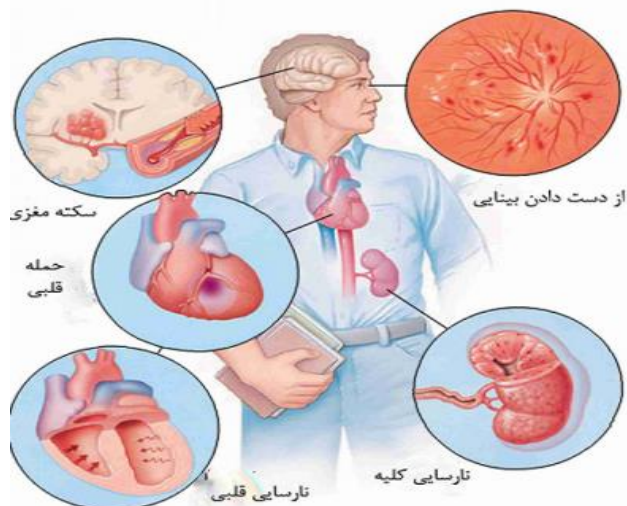
فشار خون یا Blood pressure (BP) نیرویی است که خون در هنگام گردش در بدن به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. این فشار در هنگام ضربان قلب و پمپاژ خون بیشتر است که فشار سیستولیک نامیده می‌شود.

### عوامل خطر ابتلا به فشار خون در سالمندان

با افزایش سن، فشار خون به‌طور غیرطبیعی بالا می‌رود. در بسیاری از سالمندان افزایش فشار خون علت مشخصی ندارد و بیشتر تحت تاثیر عوامل وراثتی و محیطی است که در این مواقع به آن فشار خون اولیه گفته می‌شود. در بعضی از افراد نیز فشار خون در اثر بیماری یا اختلال به وجود می‌آید که این امر باعث فشار خون ثانویه می‌شود.

مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال که دارای اضافه وزن می‌باشند یا سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند در خطر بیشتری هستند. همچنین مصرف نمک زیاد، عدم انجام فعالیت ورزشی، مصرف بعضی از داروهای خاص، قرار گرفتن در معرض استرس به مدت طولانی و استعمال دخانیات برخی دیگر از عواملی است که می‌تواند منجر به ابتلا به فشار خون بالا شود.

# عوارض فشار خون بالا



**بیماری قلبی و عروقی**  
**سکته قلبی**  
**سکته مغزی**  
**بیماری عروق محیطی**  
**بیماری های کلیه**  
**مشکلات بینایی و کوری**

اگر فشار خون بالا تشخیص و به طور مناسب کنترل نشود به مرور زمان کار قلب بیشتر می شود و می تواند منجر به بزرگ شدن و نارسایی قلبی شود. فشار خون، باعث سفت و سخت شدن عروق به ویژه در قلب، مغز و کلیه ها می شود، بنابراین احتمال بروز سکته مغزی، حمله قلبی و مشکلات کلیوی افزایش می یابد. همچنین فشارخون بالا ممکن است منجر به خونریزی چشمی و بروز مشکلات بینایی شود.

از کجا بفهمیم فشار خون داریم؟

نشانه های بالا بودن فشار خون در سالمندان: احساس خستگی و گیجی، داشتن سرگیجه و حالت تهوع، شنیدن صدای وزوز در گوش، احساس سبکی در سر، داشتن سردردهای شدید، تاری دیدن چشم ها، احساس درد در قفسه سینه و احساس گر گرفتگی در صورت می باشد.

# از کجا بفهمیم فشار خون بالا داریم؟

Nournews\_IR



چگونه می‌توان فشار خون را اندازه‌گیری کرد؟

افراد ممکن است بدون آن که بدانند سال‌ها به فشار خون بالا مبتلا باشند، لذا اندازه‌گیری فشار خون می‌تواند فرد را از بیماری مطلع کند بنابراین توصیه می‌شود به طور مرتب فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید.

جهت اطمینان از صحت اندازه‌گیری نکات زیر را رعایت کنید.

- فرقی نمی‌کند از چه نوع دستگاهی برای اندازه‌گیری استفاده می‌کنید.
- نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون غذای سنگین، سیگار و قهوه مصرف نکنید.
- قبل از اندازه‌گیری فشار خون ۵ تا ۱۰ دقیقه آرام بنشینید و استراحت کنید.
- هنگام اندازه‌گیری صاف بنشینید و دست خود را روی دسته صندلی یا میز به موازات قلب قرار دهید.
- آستین‌های لباس باید به اندازه کافی گشاد باشد تا وقتی آستین بالا زده می‌شود روی بازو فشار وارد نکند. اگر آستین تنگ باشد و روی بازو فشار آورد باید لباس را درآورد. آستین تنگ باعث اعمال فشار روی سرخرگ بازویی شده و نتیجه کاذب نشان داده می‌شود.

## نحوه تفسیر اعداد نمایشگر



هنگام اندازه‌گیری فشار خون دو عدد نمایش داده می‌شود که به صورت کسر نوشته می‌شود. عدد بالایی فشار سیستولیک و عدد پایینی فشار دیاستولیک نامیده می‌شوند که هر دو این اندازه‌گیری‌ها مهم هستند. به عنوان مثال اگر نمایشگر عدد ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه (واحد اندازه‌گیری فشار خون) را نشان دهد، در این صورت فشار خون را ۱۲۰ روی ۸۰ یا ۱۲ روی ۸ می‌خوانید. عدد ۷۰ نمایش داده شده بر روی نمایشگر نیز، نشان دهنده تعداد ضربان قلب در یک دقیقه نشان می‌باشد.

فشار خون را در ساعت و روزهای مختلف اندازه‌گیری و یادداشت کنید زیرا در طول شبانه روز فشار خون تحت تاثیر عوامل مختلف دچار نوسان می‌شود. استرس، فعالیت بدنی و سایر هیجانات منجر به افزایش فشار خون و استراحت و عدم تحرک منجر به کاهش فشار خون می‌شود. اگر فشار خونتان بالاتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه بود جهت کنترل حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

### چگونه فشار خون را در سالمندان کنترل کنیم؟

اگر پزشک فشار خونتان را بالا تشخیص داده است، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید در مدیریت این مسئله کمک کنید. صرف نظر از سن یا میزان فشار خون، شما می‌توانید با اصلاح سبک زندگی از بروز فشار خون بالا جلوگیری کنید.

#### ۱. ورزش کنید و وزن خود را متعادل نگه دارید.

داشتن یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند تا فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهید و قلب خود را تقویت کنید. ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش سطح فشار خون است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی می‌تواند سلامت کلی قلب و عروق را تقویت کند. افراد سالمند باید قبل از شروع برنامه‌های ورزشی، با پزشک خود مشورت کنند. حتی سالمندان غیرفعال هم باید فعالیت ورزشی داشته باشند. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه، به کاهش وزن و کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

#### ۲. رژیم غذایی سالم داشته باشید.

رژیم غذایی سالم، شامل کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب می‌باشد.



### ۳. از مصرف موارد زیر پرهیز نمایید

- غذاهای فست فود (سوسیس، کالباس، پیتزا) و کنسرو شده
- غذاهای شور و چرب، انواع سس، ترشیجات حاوی نمک و خیارشور
- نوشیدنی‌های شیرین و گازدار (نوشابه، دوغ و دلستر)

**توجه:** از آوردن نمکدان به سفره اجتناب کنید و برای طبخ غذا از انواع دیگر ادویه و چاشنی استفاده کنید.

### ۴. استرس خود را مدیریت کنید.

ارتباط بین استرس و فشار خون بالا به خوبی شناخته شده است. تکنیک‌های مختلفی برای کاهش استرس و مدیریت فشار خون وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. برخی از افراد با خواندن دعا و نیایش، آرامش پیدا می‌کنند، در حالیکه بعضی از سالمندان، انجام یوگا و مراقبه را ترجیح می‌دهند.



### ۵. بهداشت خواب را رعایت کنید.

افراد سالمند که خوب نمی‌خوابند ممکن است فشار خون بالاتری نسبت به افرادی که آرام می‌خوابند داشته باشند. هنگامی که به مدت ۸ ساعت خواب خوب شبانه را تجربه می‌کنید، بدن زمان کافی برای بهبودی و شارژ مجدد را دارد.

### ۶. سیگار را ترک کنید.

استفاده از سیگار یا سایر محصولات توتون و تنباکو برای افراد سالمند بسیار مضر است، زیرا علاوه بر افزایش فشار خون، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی، سکته‌های مغزی، حملات قلبی و سرطان را افزایش دهد. بنابراین لازم است برای مدیریت فشار خون این عادت ترک شود.

## ۷. استفاده از اینترنت

استفاده از فناوری و اینترنت به بخش مهمی از زندگی روزمره برخی از سالمندان تبدیل شده است. گذراندن وقت زیاد در اینترنت و فضای مجازی می‌تواند بر سلامت مغز تأثیر بگذارد. اگر می‌خواهید از بروز مشکلات ذهنی مانند زوال عقل و مشکلات قلبی و عروقی جلوگیری کنید باید از استفاده بیش از حد از اینترنت اجتناب کنید.

گاهی اوقات با وجود اینکه فرد زندگی سالمی دارد فشار خون بالا می‌رود. در این صورت جهت کنترل فشار خون داروهای مناسبی توسط پزشک تجویز می‌شود که مصرف آن برای کاهش فشار خون ضروری است. این داروها فشار خون را کنترل کرده و از بروز عوارض بعدی جلوگیری می‌کنند. هرکدام از این داروها به روش متفاوتی منجر به کاهش فشار خون می‌شود اما نکته مهم این است که داروها را به طور مرتب استفاده کنید و حتی در صورت فشار خون طبیعی، دارویتان را قطع نکنید و حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

**کلام آخر:** توصیه می‌شود سبک زندگی سالم داشته باشید. شاید رعایت این دستورالعمل‌ها به شما انگیزه دهد که اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید، به سمت سبک زندگی سالم‌تری بروید. حتماً فشار خون خود را به طور منظم کنترل کنید و در صورت مشاهده موارد غیر طبیعی با رعایت موارد فوق و رعایت مراقبت‌های پزشکی آن را کنترل کنید.

## کم آبی و اهمیت مصرف آب و مایعات در سالمندان

▪ دکتر بهزاد حیدری

متخصص بیماری‌های داخلی، عضو هیات علمی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی بابل

نوشیدن آب و مایعات برای تنظیم حجم خون لازم است و در حالت طبیعی کاهش حجم خون سبب تشنگی می‌شود و شخص با خوردن مایعات کافی و رفع تشنگی کاهش حجم خون را جبران می‌کند. مصرف مایعات کافی سبب بهبود و حفظ عملکرد اعضای حیاتی بدن مانند قلب، کلیه، مغز، ریه، عضلات و دستگاه گوارش و دفع مواد زائد از کلی می‌شود. اما با عدم دریافت مایعات کافی به بدن، کم آبی و کاهش حجم خون بروز می‌کند که با اختلال در عملکرد اعضای مختلف بدن مانع رسیدن خون و مواد غذایی کافی به مغز، عضلات، و اعضای حیاتی بدن شده و سبب اختلال در کار اعضای حیاتی بدن می‌شود. این مساله خصوصا در سالمندان مهم است، زیرا در سنین بالا حتی در هوای گرم تشنگی احساس نمی‌شود و این اختلال در احساس تشنگی، افراد سالمند را در خطر کم آبی و کاهش حجم خون قرار می‌دهد. علاوه بر این توانایی کلیه‌ها در تغلیظ ادرار در سالمندان کاهش می‌یابد و از این طریق، حفظ آب بدن و نگهداری آب توسط کلیه‌ها از دست می‌رود و سالمندان را در خطر کم آبی قرار می‌دهد. به طوری که تقریبا نیمی از سالمندان به ظاهر سالم دچار کم آبی بدن و کاهش حجم خون هستند که اغلب به صورت احساس ضعف، سرگیجه، بی‌حالی، کاهش حجم ادرار، یبوست، عفونت ادراری، کاهش فشار تظاهر می‌کند.

کاهش حجم خون یک عامل مهم در سقوط فشار خون، گیجی، عدم تعادل و زمین خوردگی‌های منجر به شکستگی استخوان در سالمندان است. این حالت ممکن است حتی در روزهای سرد نیز بروز کند. بنابراین، تشخیص کم آبی و علت ایجاد آن در سالمندان از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا با تشخیص و درمان آن می‌توان از عوارض آن پیشگیری کرد. خصوصا اغلب سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن قلبی عروقی، مغزی و کلیوی هستند و بروز کم آبی و کاهش حجم خون می‌تواند سبب تشدید بیماری‌های زمینه‌ای گردد.

### علل کم آبی در سالمندان

از آنجایی که مکانیسم‌های تنظیم آب بدن، مانند احساس تشنگی و توانایی حفظ آب بدن توسط کلیه‌ها در سنین بالا مانند افراد جوان عمل نمی‌کنند، لذا سالمندان همیشه در معرض خطر کم آبی قرار دارند. اغلب سالمندان به علت بی‌میلی به نوشیدن آب، یا عدم دریافت مایعات کافی به علت مشکلات حافظه، یا عدم دریافت مایعات کافی برای کم کردن علائم مزمن ادراری، مانند تکرر ادرار یا دفع ادرار شبانه دچار کاهش حجم خون هستند. علاوه بر این مصرف داروهای مدر برای درمان فشارخون و نارسایی قلبی، مصرف قرص‌های ملین، استفراغ، اسهال ناشی از یک بیماری حاد، اختلال بلع، تب، و عفونت نیز در بروز این مشکل دخالت دارند. عدم دسترسی به آب به علت دوری از اطرافیان و یا ناتوانی در حرکت سالمندان را در معرض کم آبی و کاهش حجم خون قرار می‌دهد.

نقش این عوامل خصوصا در خانه‌های سالمندان بیشتر است، به طوری که مصرف روزانه آب در بیش از نصف افراد مقیم خانه‌های سالمندان کمتر از ۱/۵ لیتر در روز است. این حالت ممکن است ناشی از علل فردی مانند کاهش احساس تشنگی به علت تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن، اختلال روانی، مانند زوال عقل، افسردگی، علل پزشکی، اجتماعی باشد، یا ناشی از عوامل محیطی یا سازمانی مانند فقدان حمایت خانوادگی و ناکافی بودن کارکنان خانه‌های سالمندان باشد.

### علائم کم آبی و کاهش حجم خون در سالمندان



علائمی مانند خستگی بی‌دلیل، سرگیجه، گیجی سر، خشکی و چسبندگی دهان، یبوست، عفونت ادراری مکرر، احساس تشنگی غیر قابل رفع، خشکی چشم و کاهش اشک، کاهش دفعات دفع ادرار یا عدم دفع ادرار، ادرار تیره رنگ، با کاهش حجم خون همراه هستند. علاوه بر این، ضعف عضلانی، سردرد، کم شدن تعریق، پایین آمدن فشارخون، تند شدن ضربان قلب در بیماران سالمند مبتلا به کم آبی شایع هستند.

این علائم اگر در بیمارانی که خود مبتلا به یک بیماری زمینه‌ای مانند بیماری قلبی، ریوی، کلیوی و یا گوارشی هستند بروز کند، تشخیص کم آبی را مشکل می‌سازد، چون به علت شباهت با علائم بیماری زمینه‌ای تشخیص کم آبی را به تاخیر می‌اندازد و عدم تشخیص به موقع ممکن است سبب تشدید بیماری زمینه‌ای شود. در حالی که با دریافت مایعات کافی علائم می‌تواند به سرعت اصلاح گردد. در افراد مبتلا به آلزایمر و بیماری‌های دیگر زوال عقل، حتی کم آبی خفیف می‌تواند سبب تشدید گیجی و اختلال فکری شود. این حالت در بیمارانی که به علت سکته مغزی یا قلبی یا بیماری کلیوی در منزل یا در بیمارستان بستری هستند، شایع‌تر است.

### تشخیص کم آبی در سالمندان

تشخیص کم آبی با توجه به عدم احساس تشنگی در سالمندان مشکل است. وجود علائم کاهش حجم خون مانند خشکی دهان، کاهش دفعات ادرار، مخصوصا وجود ادرار تیره در مقایسه با روزهای قبل، کم شدن عرق خصوصا در ناحیه زیر بغل، نبض تند و ضعیف به تشخیص کمک می‌کند. هیچ یک از این علائم اختصاصی نیستند، زیرا هر یک از این علامت‌ها می‌تواند تظاهر بالینی بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی، مغزی، کبدی، ریوی و کلیوی نیز باشد. به هر حال، تشخیص باید بر اساس وجود شواهد موجود و با مقایسه علائم قبلی بیمار تایید شود. حتی تست‌های آزمایشگاهی دقیق مانند اندازه‌گیری سدیم، کراتینین و اسمولالیت خون نیز برای تشخیص کم آبی، اختصاصی نیستند. در عمل اگر پس از دریافت مایعات کافی بهبودی قابل توجهی در بیمار بروز کند بسیار ارزش تشخیصی دارد.

## درمان

اصلاح کم آبی اهمیت زیادی دارد و نوع درمان بستگی به شدت و مدت کم آبی و وجود بیماری زمینه‌ای دارد. درمان کم آبی و کاهش حجم خون، تجویز مایعات است. در موارد خفیف از راه دهان و در موارد شدید از طریق تجویز مایعات وریدی می‌توان بیماران را به سرعت درمان نمود. نکته قابل توجه این است که علایم کم آبی در بیماران با نوشیدن مقدار کافی آب پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه به طور قابل توجهی بهبود یافته و سبب بشاشیت بیمار می‌شود. احساس بهبودی سریع پس از مصرف آب تا حد زیادی نشانه تایید تشخیص صحیح کم آبی است.

افراد سالمند به طور متوسط به ۱/۷ تا ۲ لیتر مایع معادل ۶ تا ۸ لیوان آب در ۲۴ ساعت نیاز دارند، این مقدار باید به فواصل منظم در طول روز تجویز شود. برای این منظور باید برنامه منظم صورت گیرد. در افرادی که مشکل دفع ادرار و یا تکرر ادرار شبانه دارند یا اختلال حافظه دارند، باید زمان تجویز مایعات و فواصل آن طوری تنظیم شود که علایم بیمار تشدید نیابد. برای درمان باید از نوشیدنی‌های مورد علاقه بیمار استفاده شود تا بیمار همکاری لازم را ادامه دهد. آب، آب میوه، چای کمرنگ یا قهوه بدون کافئین یا مایعات دیگر را می‌توان به مقادیر مختلف به تنهایی یا همراه با وعده‌های غذا استفاده کرد.

اگر در نوشیدن آب یا مایعات مشکل وجود داشته باشد می‌توان از میوه‌های آبدار مانند خیار، هندوانه، گوجه فرنگی، کاهو، توت فرنگی، یا غذاهای مایع مانند سوپ، خورش، آبگوشت استفاده کرد. از چای و قهوه نیز در افرادی که عادت به نوشیدن آنها دارند می‌توان برای جبران کم آبی استفاده کرد، به هر حال کافئین اثر مدر دارد و در این مورد باید دقت کرد. در هوای گرم یا در افراد تب‌دار ممکن است احتیاج به مایعات زیادتر باشد.

برای پیشگیری کم آبی در سالمندان باید به علل آن توجه کرد. در بیماران قلبی، کلیوی و فشار خون که از داروهای ادرار آور (دیورتیک‌ها) استفاده می‌شود، خطر کم آبی بیشتر است و باید با توجه به بیماری زمینه‌ای و با احتیاط درمان شوند و همچنین از توصیه مایعات زیادی باید خودداری شود. در موارد شدید و در افرادی که بیماری زمینه‌ای قلبی عروقی، کلیوی یا گوارشی دارند، ممکن است احتیاج به تجویز مایعات از راه ورید و بستری در بیمارستان باشد.

## تأثیر نور و روشنایی بر سالمندان و سلامتی آنها

▪ دکتر زهرا زمانیان\*، دکتر اشکان جعفری\*\*

\* دکترای تخصصی بهداشت حرفه‌ای، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

\*\* دکترای تخصصی ارگونومی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

امروزه سالمندی به عنوان یکی از مسائل چالش برانگیز در جوامع مختلف شناخته می‌شود. در ایران طبق آمار پیش‌بینی می‌شود تا چند دهه آینده، نزدیک به یک چهارم از کل جمعیت کشور را سالمندان بالای ۶۵ سال تشکیل دهند و این به معنای لزوم شناخت هر چه بیشتر توانمندی‌ها و نیازهای این قشر از جامعه می‌باشد. طبیعی است که سالمندان به واسطه بالارفتن سن در قسمت‌هایی از ساختار بدن خود دچار تغییراتی شوند که از رایج‌ترین آنها، مشکلات مرتبط با بینایی می‌باشد. بر اساس آمار سازمان جهانی سلامت هم اکنون ۲۰ درصد سالمندان از نابینایی یا کم بینایی رنج می‌برند که تا دو دهه آینده این آمار به دو برابر افزایش خواهد یافت. کم بینایی نه تنها فعالیت‌های روزانه و شخصی سالمند را سخت می‌کند، بلکه فعالیت‌های اجتماعی او را هم ممکن است تحت تأثیر قرار دهد.

### تأثیر روشنایی و نورپردازی محیط برای افراد سالمند:

طبق تحقیقات صورت گرفته در یک موسسه سوئدی، تأثیر مستقیم کیفیت نور بر کیفیت زندگی افراد سالمند مورد بررسی قرار گرفته و تأثیرات آن طبق موارد زیر اعلام شده است:



• افزایش میزان اشتها به صرف غذا

• بهبود سلامت جسمانی و سطح عمومی سلامت

• افزایش اعتماد به نفس

• بهبود خلق و خو افراد

• کاهش عصبانیت و احساس تنهایی

• کاهش صدمات فیزیکی (سقوط)

تأثیر نور بر افراد سالمند در چهار حوزه مورد بحث قرار می‌گیرد:

الف - انجام فعالیت‌های زندگی روزمره

ب- ریتم شبانه روزی

ج- پیشگیری از سقوط و ثبات وضعیتی

د- کیفیت خواب

**بینایی و تأثیر آن بر روی انجام فعالیت‌های زندگی روزمره (ADL) و فعالیت‌های ابزاری زندگی روزمره (IADL):**

سالمندان اظهار کرده‌اند که نور نامناسب بر ADL و IADL آنها تأثیر می‌گذارد، یعنی بر فعالیت‌هایی مانند تهیه غذا، خرید کردن، شستن لباس و ... سالمندان همچنین باید از قرار گرفتن در معرض تابش خیره کننده و زیر نور شدید خورشید خودداری کنند و از پوشش‌های پنجره برای جلوگیری از تابش خیره کننده در خانه استفاده کنند.

### **چرخه شبانه روزی (سیرکادین):**

محققان به این نتیجه رسیدند که قرار گرفتن در معرض نور بیشتر در طول روز ممکن است اثربخشی نور روشن عصر را بر تغییر فاز شبانه روزی کاهش دهد، همچنین دما احتمالاً می‌تواند یک محرک موثر برای ریتم شبانه روزی باشد.

### **پیشگیری از سقوط و ثبات وضعیتی:**

سقوط علت اصلی و شایع تروما و مرگ در میان سالمندان است. این افراد باید دارای ثبات وضعیتی مناسبی باشند. ثبات وضعیتی با دقت بینایی و حساسیت کنتراست مرتبط است.

**کنتراست**، یعنی اختلالی که در آن فرد نمی‌تواند رنگ‌ها و تصاویر نزدیک به هم را از یکدیگر تشخیص دهد و علت پیرچشمی است که در عدسی و شبکیه ایجاد می‌شود. مثلاً ممکن است در و دیوار هر ۲ به رنگ کرم باشد و سالمند متوجه نشود و هنگام عبور از در به دیوار برخورد کند. برای مواجهه مناسب با این مشکل باید محیط خانه را طوری طراحی کنید که رنگ‌های نزدیک کنار هم قرار نگیرند، مثلاً سیاه را کنار سفید قرار دهید.

### **کیفیت خواب:**

تأمین نور در اوایل شب می‌تواند به سالمندان کمک کند تا در شب بهتر بخوابند و در روز هوشیارتر باشند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که افراد سالمند در معرض نور سفید قرار می‌گیرند، کارایی خواب آن‌ها بهتر خواهد شد. همچنین قرار گرفتن در معرض نور آبی نیز باعث افزایش کارایی خواب در افراد سالمند شده و اختلالات خواب را از بین می‌برد. خواب نامناسب یکی از بزرگترین شکایات در میان افراد سالمند بوده و کمبود خواب می‌تواند مشکلات مختلفی را برای سالمندان ایجاد کند. تعدادی از این بیماری‌ها به شرح زیر است:

- مشکلات قلبی عروقی
- اختلال در عملکردهای غدد درون‌ریز
- کاهش عملکرد سیستم ایمنی
- مشکلات پایداری و شناخت ضعیف نور روز و نور شب هر دو در کیفیت خواب سالمندان نقش دارند



محققان نتیجه گرفتند که فعالیت روزانه برای کیفیت خواب مفید است و در سنین بالاتر بزرگسالان با توجه به قرار گرفتن در معرض نور محیط با روشنایی بیش از ۳۰۰۰ لوکس، کیفیت خواب خود را بهبود بخشیدند. مطالعه‌ها نشان داد که آن دسته از افراد سالمند که سبک زندگی آنها شامل ماندن در اتاق‌هایشان برای تقریباً یک سوم روز بود یا به ندرت در فعالیت‌های خارج از منزل مشغول بودند، دچار خواب آلودگی در طول روز و اختلال خواب در شب بودند.

یک خانه متناسب برای افراد سالمند نیاز به نور کافی برای به حداکثر رساندن دید دارد. واقعیت جالب اینکه سالمندان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از افراد عادی به روشنایی نیاز دارند. میزان نور در محدوده ۱۰۰ تا ۳۰۰ لوکس برای فعالیت‌های عادی مناسب است و یک لامپ معمولی ۱۵۰ لوکس را فراهم می‌ند. برای اینکه از روشنایی کافی در خانه استفاده کنید، باید اطمینان حاصل کنید که شدت روشنایی برای اتاق نشیمن، اتاق غذاخوری و آشپزخانه به اندازه ۵۰۰ لوکس می‌باشد.

### توصیه‌های کلی برای روشنایی مناسب منازل به ویژه برای سالمندان:

- برای اتاق نشیمن استفاده از نورهای گرم (با دمای رنگ پایین) توصیه می‌شود.
- نور مستقیم می‌تواند باعث برهم‌زدن آرامش بصری برای استراحت موقت بر روی مبل شود. لذا توصیه از نور غیرمستقیم استفاده شود.
- در جایابی چراغ‌ها باید توجه شود که انعکاس نور چراغ بر روی صفحه تلویزیون کارایی بصری را کاهش ندهد.
- مقدار شدت روشنایی متوسط بهتر است بین ۱۰۰-۲۰۰ لوکس باشد. در صورتی که دکوراسیون منزل شامل المان‌های کلاسیک با رنگ چوب است شدت نور پایین و نورهای نیمه مستقیم توصیه می‌شود. در مورد خانه‌هایی با مبلمان مدرن، شدت نور بیشتر و نور غیرمستقیم مناسب خواهد بود.
- مقدار شدت روشنایی در اتاق پذیرایی، معمولاً بیشتر از هر قسمت دیگری در منزل است. که حداقل شدت روشنایی برای اتاق پذیرایی برابر ۳۰۰ لوکس توصیه می‌شود.
- نور عمومی مناسب برای آشپزخانه، نور سفید (با دمای رنگ ۴۰۰۰ کلوین) است. از این رو، توصیه می‌شود در آشپزخانه از لامپ‌های با نور سفید استفاده شود.
- برای تامین نور بیشتر در هنگام کار در آشپزخانه، بهتر است از چراغ‌های LED در فضای زیر کابینت استفاده شود، تا ضمن داشتن نور سفید با نمود رنگ خوب، در کنار نور عمومی آشپزخانه، روشنایی بیشتری تامین شود.



همچنین با توجه به اینکه به صورت نور مخفی مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توان این چراغ‌ها را در طول ساعات نیمه شب نیز روشن نگاه داشت تا در صورتی که افراد سالمند بخواهند نیمه شب وارد آشپزخانه شوند دچار مشکل نشوند.

- برای راه پله‌ها، قرار دادن یک چراغ در وسط پاگرد پله معمولاً کافی است. چنانچه طول پله‌ها زیاد باشد، ممکن است چراغ‌های دیواری در طول پله‌ها نیز مورد استفاده قرار گیرند. امروزه از چراغ‌های ال ای دی LED برای این نوع روشنایی استفاده می‌شود. که توان مصرفی بسیار کمتر و طول عمر آن بالاتر است.
- روی لبه پله‌های خانه خود نوارهای رنگی قرار دهید تا به افراد سالمند کمک کند آن‌ها را ببینند و از افتادنشان جلوگیری شود.
- کلید و پریزهای برق را رنگ تیره نصب کنید تا بتوانید روی دیوارهای روشن آن‌ها را به راحتی مشاهده کنید.
- از چراغ‌هایی که هنگام ورود به اتاق روشن می‌شوند استفاده کنید. این موارد می‌تواند به شما در جلوگیری از افتادن‌های ناشی از نور ضعیف محیط کمک کند.

### نور و بازتابها (کفپوش‌های براق)

در نورپردازی باید به مصالح به کار رفته و بازتاب‌ها بسیار توجه نمود. یکی از مشکلاتی که بی‌توجهی به مصالح به دنبال دارد خیرگی است. خیرگی نورشدید و آزاردهنده‌ای است که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم وارد چشم می‌شود.

زمانی که سطح کف از مصالح با بازتاب بالا مانند سنگ یا سرامیک بسیار صیقلی است بهتر است از روش‌های زیر استفاده نمود:

- نورهای فراتاب، این منابع نوری با روشن کردن سقف به صورت غیرمستقیم به روشنایی فضا می‌پردازد.
- مخفی کردن منابع نوری نیز روش دیگری است که سبب روشنایی غیر مستقیم می‌گردد.
- استفاده از منابع نوری فروتاب با تابش مستقیم به کف بیشترین خیرگی را ایجاد می‌نماید این مسئله زمانی بدتر می‌شود که منبع نوری دارای خیرگی مستقیم نیز باشد.
- لوسترهایی که منبع نوری در آن در پوششی غیر شفاف قرار گرفته است خیرگی کمتری در کف ایجاد می‌کنند.

### ویژگی‌های روشنایی معابر به ویژه برای سالمندان:

میزان این روشنایی بستگی به کلاس روشنایی هر معبر دارد. برای تقاطع‌ها حدود ۳۰ لوکس بر متر، برای گذرهای حومه‌ای حدود ۵ لوکس بر متر و برای یک خیابان داخل شهر به روشنایی بین ۸ تا ۱۵ لوکس بر متر نیاز است. یکی از فاکتورهای مهم در روشنایی خیابانی یکنواختی روشنایی است. در عین حال روشنایی یکنواخت باعث افزایش امنیت دید راننده می‌شود. لامپ‌ها و چراغ‌های روشنایی که در روشنایی معابر به کار برده می‌شوند چراغ‌های ال ای دی به دلیل شار نوری بالاتر و نوردهی بهتر، عمر بیشتر و هزینه کمتر بهترین گزینه برای انتخاب هستند.

## سالمندی و اشتغال

▪ دکتر شیرازه ارقامی

\* دکترای تخصصی مهندسی بهداشت حرفه‌ای، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

### ۱. مقدمه

سالمندی دورانی است که تنها نصیب آن‌هایی می‌شود که توانسته‌اند با خوب و بد روزگار کنار بیایند و از لابه‌لای کوران‌های سرد و گرم زندگی در ایام کودکی، نوجوانی، جوانی، و میانسالی عبور کنند و به روزگاری برسند که سرشار از تجربه‌های رنگارنگ است؛ تجربه‌هایی گاه تلخ و گاه شیرین، تجربه‌هایی که بر سر هر کوچه و بازار، یا در هر کتاب و وب سایت یافت نمی‌شود؛ و این متاعی است که باید قدر آن را دانست و از آن استفاده کرد؛ چه برای خود و همسالان، و چه برای آیندگان.

اما واقعیت انکارناپذیر دیگر آن است که سالمندی به معنی تغییرات خودبه‌خودی، پیش‌رونده و بازگشت‌ناپذیری است که موجب می‌شود نتیجه تاب‌آوری در همه عمر بر چهره ظاهر شود (شکل ۱)، توان جسمی و ذهنی افراد رو به کاهش بگذارد و اثرات آن در دستگاه قلبی عروقی، ادراری، گوارشی، ماهیچه‌ای و اسکلتی، تنفس، پوست، تولید مثل، اعصاب، بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی و وضعیت خواب نمایان شود.

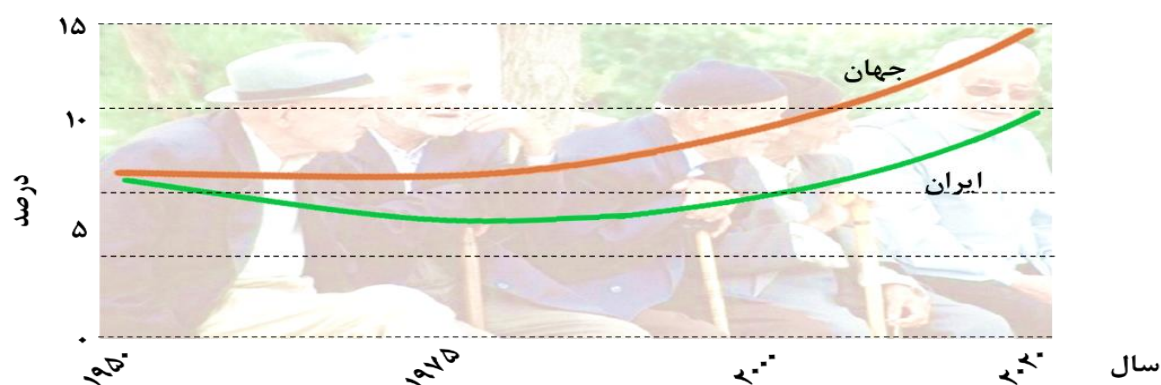


شکل ۱: تغییرات چهره در گذر عمر

### ۲. تعریف سالمندی

بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت، سالمندی با عبور از مرز ۶۰ یا ۶۵ سالگی رخ می‌دهد و بخش پایانی چرخه حیات انسان قلمداد می‌شود. معمولاً، سالمندی را سن تقویمی ۶۵ سال یا بیشتر در نظر می‌گیرند. توسعه‌ی جهانی در زمینه‌های اجتماعی-اقتصادی موجب کاهش رشد جمعیت و افزایش امید به زندگی در دنیا شد، به گونه‌ای که در ساختار سنی جمعیت به تدریج گروه‌های جوان به گروه‌های سالمند منتقل شود. بررسی‌های جمعیتی سازمان ملل متحد نشان می‌دهد که جمعیت جهان رو به سالمندی می‌رود و این روند در آینده سریع‌تر از پیش خواهد بود. پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۵۰ ایران جزو کشورهایی خواهد بود که بیش از ۳۰ درصد جمعیت آن را سالمندان تشکیل خواهند داد.

با توجه به افزایش کیفیت سلامت، تعداد افراد سالمند باهوش و پرنرژی در مقایسه با چند دهه پیش افزایش یافته است. بنابراین تعریفی از سالمندی، که به سادگی همه افراد بالای ۶۵ سال را در برگیرد، برای این دوره با امید به زندگی بالاتر مناسب نخواهد بود. از آن گذشته، تفاوت‌های منطقه‌ای در میانگین امید به زندگی وجود دارد. به همین دلیل، هنگام تعریف سالمندان بر اساس سن تقویمی، باید تغییرات تاریخی، منطقه‌ای و اجتماعی آنها را در نظر گرفت. در حدود نیم قرن اخیر امید به زندگی در ایران ۱۸ تا ۲۰ سال افزایش داشته است و در حال حاضر به حدود ۷۶ سال می‌رسد. برخی از تحلیل‌گران و رسانه‌ها نظرات خود را مبنی بر افزایش سن برش برای تعیین سالمندی بالای ۷۰ یا بیش از ۷۵ سال ابراز کرده‌اند، اما هنوز شواهد کافی برای این ادعا وجود ندارد.



شکل ۲: مقایسه روند تغییر جمعیت افراد بالای ۶۵ سال در ایران و جهان

### ۳. اشتغال پس از بازنشستگی

افزایش سن در ساختار جمعیتی باعث تغییرات اجتماعی اقتصادی بزرگ در سراسر جهان، از جمله ایران، شده است. در این فرآیند گذار جمعیتی، شاید به نظر برسد سالمندی فعال (Active aging) یک انتخاب ناپذیر است. در این راستا، راهبردهایی نیز برای توسعه سالمندی فعال پیشنهاد می‌شود؛ مانند تشویق افراد سالمند به افزایش عمر کاری و نرخ مشارکت در کار، و نیز به‌کارگیری خط‌مشی تأخیر در بازنشستگی از سوی دولت‌ها. اما لازم است این دیدگاه ساده‌انگارانه از جنبه‌های گوناگون بررسی و اثرات اشتغال بر سالمندان در نظر گرفته شود. در چنین ارزیابی‌هایی عمدتاً سلامت جسمی بررسی می‌شود؛ مانند سلامت دستگاه قلبی‌عروقی، توان ماهیچه‌ای و غیره. اما اهمیت سلامت جسم نباید موجب شود کیفیت زندگی و سلامت روان به فراموشی سپرده شود.

دستاوردهای علمی گاهی نشان داده‌اند که کار در سنین بالا تأثیری مثبت بر سلامت روان دارد. زیرا کار، نماد هویت و موقعیت اجتماعی است؛ و ترک بازار کار به معنی از دست دادن این هویت یا افت جایگاه اجتماعی است. به تعبیری دیگر، احتمالاً پس از بازنشستگی، فرصت‌ها برای مشارکت اجتماعی و سطح حمایت اجتماعی کاهش می‌یابد. بنابراین، افزایش عمر کاری ممکن است موجب ارتقاء سلامت روانی سالمندان پس از بازنشستگی شود.

از سوی دیگر، کار کردن موجب می‌شود بسیاری از سالمندان همانند دوران میانسالی به فعالیت خود ادامه دهند، که به حفظ حس معنی و داشتن هدف در زندگی کمک می‌کند. در نتیجه سطح سلامت روان آنها ارتقا می‌یابد و حتی مرگ به تعویق می‌افتد. میزان تمایل افراد به تداوم اشتغال پس از بازنشستگی می‌تواند بر کیفیت زندگی و سلامت روان آنها اثر بگذارد. به طور کلی، عوامل اثرگذار بر چنین تمایلی عبارت‌اند از:

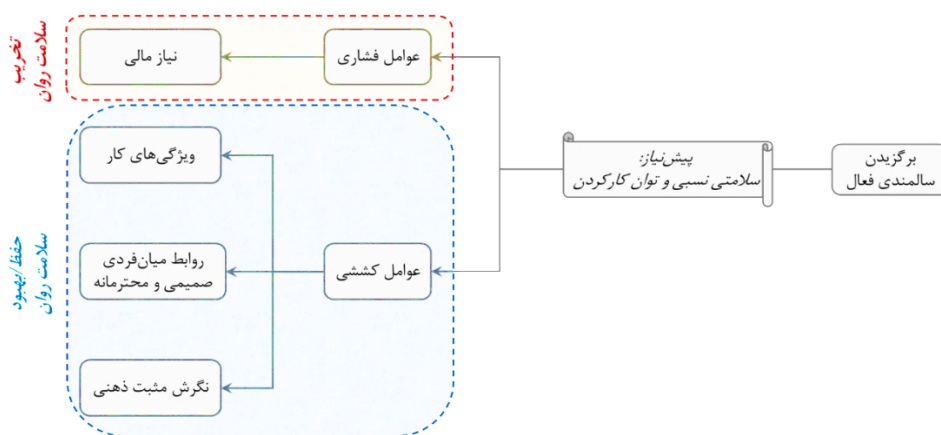
- سلامتی: برخورداری از سلامتی نسبی یک پیش‌شرط ضروری برای مشارکت در کار است. از سوی دیگر، مشارکت در کار می‌تواند به فرصتی برای تحرک و سالم ماندن برای افراد تبدیل شود.
- انعطاف‌پذیری کار: داشتن شغل پاره‌وقت، با تعهدات کمتر و امکان اجرای وظایف کاری از خانه عواملی مهم برای طولانی شدن مدت مشارکت در کار افراد است. در این میان، اهمیت کار پاره‌وقت بیشتر است. انگیزه‌های دیگر در این حوزه مربوط است به حفظ ارتباط با مشتریان یا ارباب رجوع، برای ایجاد احساس اینکه دیگران به من احتیاج دارند.
- دانش و مهارت: برخورداری از دانش یا مهارتی که ممکن است برای سازمان‌ها، شرکت‌ها یا سرمایه‌گذاران مغتنم شمرده شود. این موضوع، موقعیت شغلی خاصی را برای فرد ایجاد می‌کند.
- جنبه‌های اجتماعی: بیزاری از در خانه نشستن نیز انگیزه‌ای برای ادامه کار است. از سوی دیگر، فعالیت کاری می‌تواند با احساس داشتن هویت، عزت نفس و احساس مفید بودن همراه باشد.
- کسب درآمد: بسیاری از افراد به دلیل تنگناهای مالی یا علاقه به استانداردهای بالاتر در زندگی مایل به ادامه اشتغال پس از بازنشستگی هستند.
- داشتن هدف در زندگی: در این حوزه، سه انگیزه خاص برای تمایل به کار کردن مطرح شده است. (۱) مشارکت در جامعه (۲) گریز از یکنواختی و تکرارهای بدون چالش (۳) ایجاد هدف عملی برای برخی امور، مانند یافتن دلیلی برای حفظ ظاهری مرتب و تمیز.

با این حال، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که کار ممکن است باعث بدتر شدن سلامت روانی سالمند شود و بازنشستگی می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی آنها کمک کند. زیرا پس از بازنشستگی، سالمندان می‌توانند در برنامه‌ریزی امور دلخواه‌شان، زمان انعطاف‌پذیرتری در اختیار داشته باشند. در نتیجه، بیشتر امکان دارد که در صورت تمایل بتوانند در فعالیت‌هایی همچون ورزش و خدمات داوطلبانه شرکت کنند یا از نوه‌های خود نگهداری کنند. از سوی دیگر، بازنشستگی فشار کار را کاهش می‌دهد و به افراد فرصت بیشتری برای مطالعه، تفریح، استراحت، سفر و آرام‌سازی می‌دهد. در مجموع باید گفت، بازنشستگی فرصتی است تا افراد بتوانند آن گونه که دلشان می‌خواهد زندگی کنند؛ آن هم بعد از عمری نگرانی برای حضور به موقع در محل کار و تنش‌های ریز و درشت با رئیس، مشتری، ارباب رجوع، اداره مالیات، بخش‌های نظارتی و غیره. از همه اینها گذشته، سالمندان ممکن است پس از بازنشستگی نتوانند در همان موقعیت شغلی خود، مشغول به کار شوند.

در این صورت ممکن است مجبور باشند به شغلی روی آورند که سلامت جسمی یا روانی آنها را تهدید کند. حتی ادامه اشتغال در همان شغل پیشین، برای افرادی همچون زنان سالمند، افرادی با مشاغل سطح پایین یا مشاغل پُرتنش ممکن است ملال‌آور باشد و سلامت روان آنها را به خطر اندازد. در شرایطی که بازگشت به کار به علت داشتن فرزندان ناسپاس یا نگون‌بختی خانوادگی باشد، سلامت روان به شدت در معرض خطر خواهد بود.

بنابراین، بدون در نظر گرفتن آنچه که بیان شد نمی‌توان درباره اشتغال پس از بازنشستگی به قضاوت نشست. سالمندی فعال ممکن است اثرات مخرب یا سودمند بر سلامت روان، و در پی آن بر کیفیت زندگی، داشته باشد (شکل ۳). به نظر می‌رسد اگر انتخاب سالمندی فعال ناشی از فشار و نیاز مالی باشد، می‌تواند روندی مخرب بر سلامت روان سالمند داشته باشد. ولی اگر اشتغال به کار پس از بازنشستگی، یک راهبرد موفقیت‌آمیز در زندگی فرد باشد و برای او انگیزه و کشش ایجاد کند، می‌تواند موجب حفظ یا ارتقا سلامت روان سالمندان شود. عوامل کششی عمدتاً به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- ویژگی‌های کار: درآمد مالی جذاب، انعطاف‌پذیری کار، سطح نیازمندی‌های کار
  - روابط میان‌فردی: ارتباط کلامی، روابط صمیمانه، ارج نهادن به زحمات فرد، و حس احترام در محیط کار
  - رزق معنوی: فرار از خانه‌نشینی، نگرش مثبت نسبت به کار کردن و باور اینکه کار جوهر زندگی است.
- البته باید به یاد داشت که برای هر دو گروه، بهره‌مندی از سلامت نسبی ضرورت دارد.



شکل ۳: اثر سالمندی فعال بر سلامت روان

در مجموع باید گفت بهره‌مندی از توان کارکردن و عوامل کششی، نه‌تنها در انتخاب سالمندی فعال مؤثر است بلکه برای حفظ و ارتقا کیفیت زندگی سالمند سودمند است. اما باید به‌شدت مراقب عوامل فشاری بود. در شرایطی که اشتغال پس از بازنشستگی برای فرد یک اجبار باشد لازم است راهبردهایی در سطح سازمانی و فردی به کار گرفته شود. راهبردهای فردی متنوعی وجود دارند. بنابراین، هر فرد ممکن است بتواند برخی از راهبردهای فردی زیر را در محیط کار خود استفاده کند. آشکار است که برخی از این موارد ممکن است برای همگان کاربرد نداشته باشد:

- اجرای بخشی از کار در خانه
- ایجاد محیط کار تمیز، آراسته و همراه با استفاده از وسایل روح‌بخش، مانند گلدان، آکواریوم، تابلوی دیواری، قاب عکسی از عزیزان، رنگ‌آمیزی دیوارها.

- ایجاد تغییرات ساده در محیط کار، مانند جابه‌جایی میز یا وسایل کار، تغییر گلدان یا هر چیز دیگر
  - گوش دادن به رادیو، کتاب صوتی یا هر چیز خوشایند با استفاده از هدفون یا هندزفری
  - ایجاد زمان‌های وقفه کوتاه در کار همراه با دوری نسبی از محیط کار، مانند صرف چای در اتاقی دیگر، یا پشت پنجره‌ای با منظره خوب
  - دسته‌بندی وظایف و ایجاد تنوع در اجرای آنها
  - استفاده از روش‌های خلاقانه، یا دست‌کم غیرتکراری برای اجرای کار
  - اجرای حرکات اصلاحی یا تمرین‌های ورزشی ساده
  - همکاری با دیگران در حدودی که روند اجرای امور را آسان‌تر کند، بدون ایجاد ناراحتی و رنج برای خود
  - گشاده‌رویی و استقبال از ارتباط با دیگران
  - دوری از عوامل تخریب‌گر در روابط با دیگران، مانند سردی در سلام و علیک یا صحبت‌های معمول، مزاحمت یا پُرچانگی، سودجویی فردی، بدگویی دیگران
  - انتخاب موضوع‌های دلچسب و مفرح برای گفت‌وگو با دیگران، و پرهیز از سخنان ملال‌آور (حتی اگر جنبه درد دل داشته باشد)
  - شرکت در مراسمی که به مناسبت‌های مختلف در محیط کار برگزار می‌شود
  - یادآوری به خود و تکرار آن درباره جنبه‌های مثبت شغل و زندگی
  - تغییر نگرش نسبت به کارکردن، حتی پس از بازنشستگی
  - مراقبت از فعالیت‌ها هنگام فراغت از کار، مانند اختصاص زمان هرچند اندک برای دیدار و محبت‌ورزی به اعضای خانواده یا دوست و آشنا و همسایه، ورزش کردن، مطالعه و توسعه توانمندی‌های فردی حتی در سطح نظری.
- در پایان یادآوری می‌شود که این حق هر فرد است که از دوران سالمندی خود به اندازه کافی و معقول لذت ببرد و زیسته‌ای سالم و شاد را تجربه کند. این حق هم بر گردن سازمان‌هاست و هم بر گردن فرد.

## نشریه حرکت و سلامت

گاهنامه علمی - خبری

تحت حمایت علمی و مالی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بابل

صاحب امتیاز: دانشگاه علوم پزشکی بابل

مرکز تحقیقات اختلال حرکت، معاونت تحقیقات و فناوری

مدیر مسئول: دکتر آرام تیرگر

سر دبیر: دکتر سمانه پورهادی

حیطه فعالیت نشریه: علوم پزشکی

همکاران این شماره:

دکتر بهزاد حیدری	دکتر زهره ترقی	دکتر شیرازه ارقامی
دکتر زهرا زمانیان	دکتر آرام تیرگر	دکتر عبدالرحیم اسداللهی
دکتر اکرم سادات جعفری	دکتر ناصر جان محمدی	دکتر افسانه بختیاری
دکتر طاهره سیدحسین پور	دکتر اشکان جعفری	دکتر شهاب پاپی
دکتر فاطمه غفاری	دکتر علیرضا چوبینه	دکتر علی پورحیب
دکتر لیلا صادق مقدم عباسپور	دکتر رومینا حمزه پور	دکتر سمانه پورهادی
مهندس فرهاد نعیمی		

صفحه آرائی:

مهسا آقاجانی میر

ناشر: انتشارات معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بابل

آدرس مرکز: بابل، خیابان گنج افروز، دانشگاه علوم پزشکی بابل، معاونت تحقیقات و فناوری، پژوهشکده سلامت، مرکز

تحقیقات اختلال حرکت

E-mail: babolmhj@gmail.com