



*Good Health  
Adds Life To Years*

زندگی سالم  
طول عمر بیشتر

۲۴ - ۱۸ فروردین ۹۱

7 April 2012

سالمندی و سلامت  
*Ageing And Health*

## سال‌مند کیست؟

به طور قراردادی سن شروع سالمندی را ۶۰ سالگی قرار داده‌اند و این سن را به عنوان نقطه شروع پیری پذیرفته‌اند. هرچند در برخی افراد پدیده پیری خیلی زودتر شروع می‌شود و در بسیاری دیگر، این پدیده چند سال به تعویق می‌افتد. جمعیت سالمندان به چند گروه تقسیم می‌شود:

(۱) پیران جوان: ۶۰ تا ۷۵

(۲) پیران میانسال: ۷۵ تا ۹۰

(۳) پیران کهنسال: ۹۰ سال به بالا

در حال حاضر ۶۵۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند.

در ایران ۷/۳ درصد است. در کشورهای پیشرفته ۱۸-۱۳ درصد و در برخی از کشورها مثل ژاپن ۲۰٪.



• در دهه های اخیر به دلیل بهبود وضعیت بهداشتی و درمانی و کاهش مرگ و میر جمعیت سالمندان روبه افزایش است .

• در ایران  $7 - 7/5$  درصد جمعیت را سالمندان تشکیل می دهند که این درصد در برخی از استان ها به ۹ درصد می رسد .

• ۴ میلیون سالمند در ایران زندگی می کنند که پیش بینی میشود این جمعیت تا ۲۰ سال آینده به حدود ۱۰ میلیون و تا سال ۲۰۵۰ به ۲۵ میلیون نفر (حدود  $1/4$  جمعیت) برسد .

## سالمندان و تعالیم مکتب اسلام

- الف- محور وحدت  
رسول خدا(ص): برکت و خیر ماندگار، همراه بزرگترهای شماست. پیرمرد در میان خانواده اش، همچون یک پیامبر در میان امتش است.
- ب- حرمت بزرگترها:  
امام صادق(ع): کسی که بزرگ ما را احترام نکند و کوچک ما را مورد شفقت و عطوفت قرار ندهد، از ما نیست.
- ج- نسبت به والدین:  
قرآن کریم: به آنان اف مگو، آنان را خرد مکن و به آنان سخن کریمانه بگو و بال فروتنی را از روی رحمت و شفقت برای آنان بگستر(اسراء/۲۳)

• د- انتقال فرهنگ:

امام علی (ع) فرمودند: به بزرگانان احترام کنید تا کوچکترها هم به شما احترام کنند.

• ه- تأثیر رفتار:

همچنان که کودکان و نوجوانان، از رفتار و عمل بزرگترها درس و الگو می‌گیرند، سالخوردگان نیز گاهی از نظر فکری و قضاوت و دیدگاه، تحت تأثیر رفتار جوانان قرار می‌گیرند. بسیار اتفاق افتاده است که خانواده‌ای غیر متدین و بی‌تفاوت نسبت به ارزشها و پاکیها، در اثر مشاهده رفتار شایسته از جوانشان، به راه آمده‌اند. در واقع، جوان پاکدل پاک رفتار، با نحوه عملش بر بزرگترها هم تأثیر می‌گذارد.



## مشکلات عمده دوره سالمندی:

- (۱) مشکلات روحی به ویژه دیداری و شنیداری
- (۲) کاهش نیرو به علت تغییرات فیزیولوژیک بدن
- (۳) بی خوابی
- (۴) مشکلات حرکتی. معمولاً درد مفاصل موجب عدم تحرک و خانه نشینی سالخوردگان می شود.
- (۵) فراموشی به علت تغییرات فیزیولوژیک مغز به خصوص در حافظه کوتاه مدت
- (۶) دگرگونی حس بویایی و به دنبال آن سوء تغذیه
- (۷) احساس تنهایی و انزوای اجتماعی

سالمندان قفس طلایی را دوست ندارند، اگر تجارب گذشته آنان در دهلیزهای گذشته عمر به حساب نیایند، از محبت های آلوده به ترحم، حالت انزوا می یابند و به گوشه عزلت و افسردگی می خزند.

تغذیه آنان باید مورد توجه قرار گیرد تا عوارض تغییرات آتروفیک و کوچک شدن اندام که عدم تعادل متابولیسمی را پی آمد خواهد داشت، عارضشان نگردد.

## مشکلات دارو و درمان در سالمندان

- (۱) متابولیسم دارویی در افراد مسن
- (۲) تغییرات فارماکودینامیک در افراد سالمند
- (۳) مشکلات مربوط به تجویز مصرف دارو در افراد سالمند



# ۱- متابولیسم دارویی در افراد مسن:

## ۱- جذب

- الف- کاهش اسیدیتته معده
- ب- کاهش سرعت تخلیه معده
- ج- کاهش حرکات روده
- د- کاهش توانایی سلول ها برای حمل مواد فعال
- ه- کاهش جریان خون

## ۲- توزیع

- الف- کاهش حجم بدن و توده عضلانی
- ب- افزایش ذخیره چربی (۴۸-۱۸٪)
- ج- کاهش مقدار آب بدن
- د- کاهش غلظت پلاسمایی آلبومین

## ۳- متابولیک دفع

- الف- تغییرات ایجاد شده در کلیه (کاهش حجم و تغییرات سلولی و بیوشیمیایی، کاهش جریان خون)
- ب- کلیه (کاهش جریان خون، کاهش وزن، کاهش تعداد نفرون ها و گلومرولها)

## ۲ - تغییرات فارماکودینامیک در افراد سالمند:

- تغییرات قلبی - عروقی
- تغییرات در سیستم اعصاب مرکزی

## ۳ - مشکلات مربوط به تجویز مصرف دارو در افراد سالمند:

۱- عوارض ناخواسته و نامطلوب دارویی

الف- عوارض عصبی

ب- عوارض گوارشی

ج- تغییرات فشارخون، سنکوب و زمین خوردگی

د- عوارض اکستراپیرامیدال

ه- تاری دید

۲- تجویز چند دارو در یک زمان

۳- مشکلات اقتصادی

# سالمندان و توصیه های داروئی

- برای کاهش مصرف دارو و بهینه از آنها و همچنین کاهش عوارض ناشی از مصرف دارو نکات ذیل توصیه می گردد :

- از آنجا که همیشه پیشگیری بهتر از درمان می باشد ، به منظور اطمینان خاطر و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریها با نظر پزشک معالج به صورت دوره ای چک آپ کامل بدن صورت گیرد .

● به سالمندان توصیه می شود که برخی تغییرات بدن از جمله کم شدن حس بینایی ، شنوایی ، چشایی و ... طبیعی است و نیازی به دارو و درمان نیست .

● برخلاف باورهای غلط اکثر سالمندان می توانند ورزش کنند ( حتی بیماران قلبی با رعایت یکسری شرایط می توانند ) این کار از پیری زودرس جلوگیری می کند .

● از خانه خارج شدن و به دیدار دوستان و آشنایان رفتن  
برای جلوگیری از انزوا ، گوشه گیری و بروز بیماریهای  
چون آلزایمر

● کاهش وزن در صورت چاقی (برای پیشگیری از بروز  
بیماریهای چون فشارخون ، پوکی استخوان ، دیابت و ...)

● عدم استفاده از سیگار و دیگر دخانیات (برای جلوگیری از  
بروز سرطان های ریه، مثانه ، لوزالمعده و ...)

## توصیه های دارویی :

- بیان کامل انواع بیماریها ، جراحی ها آزمایشات و همچنین مصرف انواع داروها به پزشک در مواقعی که به پزشکان مختلف مراجعه می شود .
- عدم استفاده خودسرانه دارو (بدلیل بروز خطرات ، عوارض و تداخلات دارویی )
- استفاده از القاب ساده و شناخته شده برای سالمندان  
مانند قرص قلب - قرص ادرار - قرص خواب



## باید به بیماران سالمند آموزش داد :

- که داروی خود را درست استفاده نموده و به جای یکدیگر استفاده ننماید چون برخی از داروها دارای شکل ، رنگ و حتی بسته بندی یکسان هستند . به طور مثال:
  - کلرپرمازین ۱۰۰ میلی گرم و آتنولول ۱۰۰ میلی گرم
  - کلونازپام ۲ میلی گرم و نورتریپتیلین ۲۵ میلی گرم
- در صورت فراموشی ، شک و یا اشتباه مصرف کردن داروها می توان به سالمندان و یا اطرافیان آنها جعبه های دارویی پیشنهاد کرد .

## هنگام تجویز دارو در سالمندان به نکات زیر توجه شود:

۱. از کمترین ارقام دارویی استفاده شود (به طور مثال در صورت تجویز قرص سرماخوردگی دیگر به قرص آنتی هیستامین دکونژستان نیاز نیست)
۲. درمان با دوز کم شروع و در صورت نیاز دوز دارو افزایش یابد (به طور مثال استفاده از قرص سرماخوردگی بزرگسالان به جای کلدستاپ)
۳. از رژیم دارویی ساده استفاده شود
۴. دستورات مصرف به طور دقیق برای سالمندان توضیح داده شود .

- مشکلات دقت و تمرکز و حافظه در سالمندان
- خودداری از تجویز خودسرانه داروها
- دوز داروی مصرفی در سالمندان با جوانان در بسیاری از موارد متفاوت است
- مصرف میزان کافی مایعات
- ابتلا همزمان به چند بیماری و مصرف یا قطع مصرف خودسرانه داروها و نا آگاهی از اثرات و عوارض دارویی
- توجه به تغییرات متفاوت متابولیسم داروها مانند جذب و دفع آنها در بدن سالمندان

• ضعف بینایی

• بیماریهای همزمان و بیماریهای مزمن

• کمترین تعداد اقلام دارویی برای سالمند انتخاب و تجویز شود  
• دستورات مصرف به طور دقیق به سالمند توضیح داده و نوشته شود. از القاب ساده و شناخته شده دارو برای بیمار نظیر قرص قلب، قرص ادرار، قرص فشار خون و غیره استفاده شود.

• از داروهایی که باز و بسته کردن آن ها نیاز به مصرف انرژی و تقلای زیادی نیست استفاده شود و همواره به تفاوت اثربخشی داروها و سرنوشت آن ها در بدن یک بیمار سالمند در مقایسه با دیگران توسط پزشک توجه شود.

• تجویز بسیاری از داروهای غیر نسخه ای برای سالمندان نابخاست.

## تقویت حافظه در سالمندان:

۱. موضوعی را فراموش کرده اید نترسید و از بیان آن نترسید و خجالت نکشید.
۲. چیزهایی که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید را در یک جای مشخص بگذارید.
۳. هر روز به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید و سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
۴. در جمع دوستان یا خانواده خاطرات گذشته را تعریف کنید.
۵. خاطرات خود را بنویسید.
۶. بازی های فکری انجام دهید و با دوستانتان مشاعره کنید.
۷. جدول حل کنید.
۸. مطالبی را که ممکن است فراموش کنید یادداشت کنید.
۹. یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید و هر که پیامی داد یا کاری را محول کرد یادداشت کنید.

۱۰ . هیچگاه خودسرانه دارو مصرف نکنید اما اگر توسط پزشک برای شما تجویز شد در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید(مثل یادداشت کردن یا استفاده از جعبه تقسیم دارو)

۱۱ . تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمی مصرف کنید ولی مصرف میوه و سبزی تازه را بیشتر کنید.

# پیماری های شلیج سالمندان



# دیابت

## اختلال در سوخت و ساز بدن





### در حالت طبیعی:

- غذاها در دستگاه گوارش به گلوکز(قندخون) تبدیل می شوند.
  - گلوکز وارد جریان خون می شود
  - با افزایش گلوکز پانکراس (لوزالمعده) انسولین ترشح می کند.
  - انسولین کلید ورود گلوکز به سلول ها
  - با این عمل:
- قند خون کاهش می یابد.
- سوخت و ساز بدن ادامه پیدا می کند.

# دیابت

## در بیماری دیابت :

- انسولین به میزان کافی نیست
- انسولین نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد در نتیجه قند خون افزایش پیدا می کند



## دیابت

کنترل نکردن قند خون باعث عوارض در اندام های زیر می شود:

- قلب و عروق
- کلیه
- چشم
- سیستم عصبی
- و ...

# دیابت

## انواع دیابت

- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- دیابت حاملگی
- دیابت با علل متفرقه

### دیابت نوع ۱

- ۱۵-۱۰ درصد بیماران دیابتی
- وابسته به انسولین
- در افراد زیر ۳۰ سال
- دیابت جوانی

### دیابت نوع ۲

- ۹۰-۸۵ درصد بیماران دیابتی
- افراد بالای ۳۰ سال
- دیابت بزرگسالان

### دیابت حاملگی

- برای اولین بار در حاملگی تشخیص داده می شود
- گذرا
- افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده

### دیابت با علل متفرقه : (علل گوناگونی دارد)

- جراحی
- داروها
- سوء تغذیه
- عفونت

# دیابت

## دیابت نوع ۱:

- ترشح انسولین از لوزالمعده به درستی انجام نمی شود
- تزریق انسولین موردنیاز به صورت روزانه
- جنبه ارثی

## علائم :

- تشنگی
- پر ادراری
- پرنوشی
- کاهش وزن
- گرسنگی
- خستگی شدید

## دیابت نوع ۲ :

- انسولین به خوبی ترشح نمی شود
- انسولین ترشح شده فاقد کارایی لازم
- دیابت غیر وابسته به انسولین
- این بیماری در افراد چاق دیده می شود

## علائم :

- شایعترین علامت، بی علامتی است
- ۵۰ درصد بیماران از بیماری خود خبر ندارند
- در صورت عدم کنترل علائم نوع ۱
- علائم دیگر: تاری دید، عفونت های مکرر دستگاه ادراری و پوستی - بهبودی دیررس زخم ها
- احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا

## پیشگیری

نوع ۱:  
راه حل قطعی ندارد

## نوع ۲:

- تغذیه صحیح
- کاهش وزن
- انجام مرتب فعالیت های ورزشی

# دیابت

## فشار خون در افراد دیابتی

- اهمیت کنترل فشار خون به اندازه
- اهمیت کنترل قند خون
- فشار مطلوب ۸۰-۱۳۰ است

## افراد در معرض خطر (افرادی که دچار اضافه وزن هستند و یکی از علائم زیر را دارند) :

- وجود سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه اول
- سابقه دیابت حاملگی
- بالا بودن فشار خون و یا چربی خون
- سابقه ابتلا به کیست های متعدد تخمدان
- بیماری های قلبی و عروقی
- سابقه به دنیا آوردن نوزاد با ناهنجاری های مادرزادی

## دیابت و مشکلات چشمی

- معاینه کودکان دیابتی بالای ۱۲ سال
- معاینه بزرگسالان هر ۶ ماه یک بار (البته برخی زودتر و برخی دیرتر)
- زنان باردار مبتلا به بیماری تا سه ماهه اول هرماه ، سپس هر سه ماه یک بار

# ازدياد فشار خون



## فشار خون

- نیروی وارد شده از طرف خون به دیواره رگ ها
- برای گردش مؤثر خون در رگ ها
- فشار خون ماکزیمم: زمانی که قلب می تپد
- فشار خون مینیمم: فاصله بین دو تپش قلب





## فشار خون

### فشار خون طبیعی:

- پایین تر از ۸۰-۱۲۰

### فشار خون بالا:

- بالاتر از ۹۰-۱۴۰

✓ اگر در سه نوبت اندازه گیری فشار خون بالا باشد بیماری وجود دارد.

## فشار خون

### پیش - فشار خون بالا یا پیش پرفشاری خون

- در صورتی که فشار خون ماکزیمم ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار خون مینیمم بین ۸۰ تا ۸۹ باشد
- افرادی که در این گروه اند احتمال بیشتری دارد تا مبتلا شوند مگر پیشگیری کنند.

### فشار خون

- علت خاصی در اغلب موارد وجود ندارد
- بیماران باید در سراسر عمر خود رژیم دارویی و غذایی داشته باشد
- این بیماری با دارو کنترل می شود اما درمان نمی شود.

## فشار خون

### مراحل فشار خون بالا

- مرحله ۱: فشار خون ماکزیمم بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ است و فشار خون مینیمم بین ۹۰ تا ۹۹
- مرحله ۲: فشار خون ماکزیمم ۱۶۰ به بالا و فشار خون مینیمم ۱۰۰ به بالا

\*\*\*\*\*

- ❖ این طبقه برای افراد ۱۸ سال به بالا و افرادی که دیابت و مشکلات کلیوی ندارد استفاده می شود
- ❖ بیمارانی که مشکل کلیوی یا دیابت دارند باید فشار خونشان پایین تر از ۸۰-۱۳۰ باشد.

## فشار خون

### چرا فشار خون باید کنترل شود؟

- به این بیماری قاتل خاموش گفته می شود چون علامتی ندارد و باعث حمله های قلبی و مغزی می شود.
- اگر از ۱۳۰-۲۰۰ بالاتر رود فشار خون بدخیم گفته می شود که ممکن است باعث مرگ و میر شود.
- در کل باعث: نارسایی قلبی- نارسایی کلیوی- مشکلات عروق شبکیه چشم- سکته های قلبی و مغزی شود

## فشار خون

هرچه فشار خون بالا باشد:

- میزان ابتلا به سکته های مغزی و قلبی افزایش و امید به زندگی کاهش
- در طولانی مدت باعث نارسایی کلیوی میشود
- قلب بزرگ شده و کارایی آن کم شده و نارسایی قلبی ایجاد می شود

## فشار خون

### میزان شیوع

- از هر ۱۰ مرد ۴ نفر و از هر ۱۰ زن سه نفر ۳/۱ این افراد تحت درمان نیستند
- از هر ۵ مورد نارسایی قلبی، ۳ مورد به خاطر عدم کنترل فشار خون بالا
- ۱۵ درصد افراد سن از بیماری خود بی خبرند

## فشار خون

### علائم بیماری

- اکثر افراد احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. تنها راه اندازه گیری فشار خون است
- در موارد فشار خون بالا: سردرد- سرگیجه- خواب آلودگی- گیجی- مورمور شدن دست ها و پاها- خونریزی از بینی
- علائمی چون غش کردن و سرگیجه در مواقع کاهش فشار خون نیز دیده میشود

## فشار خون

فشار خون در چه کسانی دیده می شود؟

- افراد مسن
- حدود ۴/۱ افراد دچار هستند
- در بیماران جوان، در مردان شایع تر
- در بیماران مسن، در زنان شایع تر
- به طور کلی با افزایش سن، خطر ابتلا افزایش می یابد



# فشار خون

## عوامل مستعد کننده:

- در ۹۵ درصد بیماران، علل خاصی پیدا نشده که به این موارد افزایش فشار خون اولیه گفته میشود.
- عوامل زیر در ابتلا به این نوع مؤثر است:
- سن
- ژنتیک
- نژاد
- عوامل محیطی مثل: چاقی، مصرف الکل و نمک زیاد
- استرس

## در ۵ درصد از بیماران علت خاصی وجود دارد که فشار خون ثانویه گفته میشود. این عوامل شامل:

- بیماری های کلیوی
- بیماری های غدد درون ریز
- داروها و سموم مثل استروئیدها، کوکائین، الکل و... دربارداری نیز ممکن است فشارخون بالا دیده شود که به راحتی کنترل می شود و پس از زایمان از بین می رود

# فشار خون

## تشخیص

- اندازه گیری فشار خون
- عکس برداری از قفسه سینه: برای بزرگ شدن قلب
- نوار قلب: بزرگی بطن چپ را نشان می دهد
- آزمایش خون: برای بررسی عملکرد کلیه و بررسی میزان قند و چربی خون
- آزمایش ادرار: بیماری های کلیه

# فشار خون



## درمان

- هدف از درمان رساندن فشارخون به کمتر از ۹۰/۱۴۰ در افراد عادی و کمتر از ۸۰/۱۳۰ در افراد دیابتی و بیماران کلیوی است.
- داروهای مختلف (اگر با یک دارو پاسخ نداد داروی دوم) و در کنار این داروها توصیه های زیر:
- ترک سیگار- کاهش وزن- کاهش مصرف نمک و غذاهای شور- انجام ورزش
- کاهش استرس

# پوکی استخوان



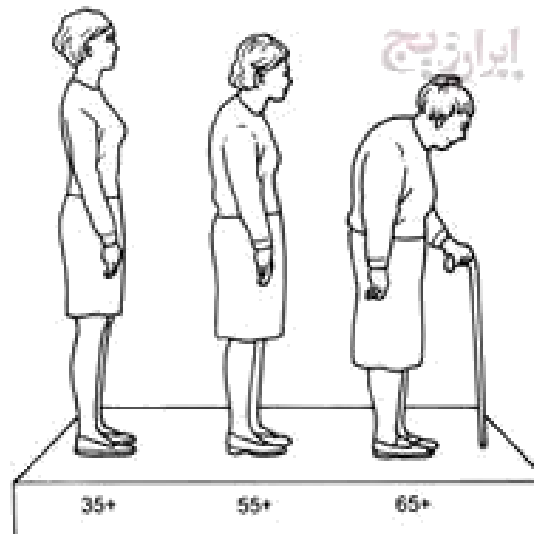
# پوکی استخوان

- حالتی است که در اثر تخریب بافت استخوانی توده استخوان کاهش یافته و سرانجام منجر به پوکی استخوان می شود.
- در واقع تعداد و اندازه های تیغه های استخوانی بافت استخوانی کم می شود.
- معمولاً بین ۳۵-۳۰ سالگی بیشترین حد توده استخوانی
- سپس از این سن توده استخوان به صورت طبیعی کم می شود. به عبارت دیگر تخریب بافت بیشتر از ساخته شدن آن است.
- بافت استخوانی مانند کندوی زنبور عسل می مانند که با تخریب آن فضاهای خالی بیشتر شده و پوک تر می شود.
- زمان یائسگی عامل دیگری برای ایجاد پوکی استخوان است (برخی این بیماری را فقط بیماری دوران یائسگی میدانند) علت این اتفاق کاهش هورمونهای جنسی است.
- کاهش استروژن در بدن باعث کاهش استحکام استخوان ها می شود.
- پوکی استخوان بیماری خاموش نیز نامیده می شود زیرا هیچ علامتی ندارد.
- طی سال ها استخوان ها از بین می روند اما فرد متوجه نمی شود تا زمانی که دچار شکستگی می شود.
- البته بیماری های چون پرکاری تیروئید- کم کاری غدد جنسی- آرتрит روماتوئید و... می تواند در بروز این بیماری مؤثر باشد .

# پوکی استخوان

## شیوع پوکی استخوان

- در زنان ۴ برابر بیشتر از مردان
- زنان بالای ۶۰ سال بیشترین افراد مبتلا
- در مردان با افزایش سن، کاهش تراکم و قدرت استخوان آهسته تر است
- در ایران از هر سه زن حدود ۶۵ سال ۱ نفر مبتلا



# پوکی استخوان

## علائم بیماری

- پوکی استخوان به بیماری خاموش یا بیماری بی سر و صدا شهرت دارد که علت نداشتن علامت خاص است
- در مراحل اولیه بروز این بیماری، علائم به ندرت ظاهر می شوند که این موضوع تشخیص بیماری را دشوار می کند.



## پوکی استخوان

### عوارض پوکی استخوان

- شکستگی خودبه خود و یا با کمترین ضربه به استخوان ها مخصوصاً در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره ها
- کمر درد شدید در نقطه ای خاص
- داشتن انحنای پشت که موجب قوز درآوردن می شود
- کوتاه شدن قد
- برخی بر این باورند که افتادن دندان ها در سالمندان نیز ممکن است به خاطر پوکی استخوان باشد.
- کوتاهی قد روند طبیعی افزایش سن است اما چنانچه زیاد باشد (بیش از ۲/۵ سانتی متر) می تواند اولین علامت پوکی استخوان باشد.
- چنانچه یکی از علائم ذکر شده مشاهده گردد باید به پزشک مراجعه شود زیرا همانطور که گفته شد ممکن است هیچ علامتی مشاهده نشود ولی پوکی استخوان وجود داشته باشد.



## پوکی استخوان

عوامل مستعد کننده بیماری (عواملی که قابل کنترل نیستند):

- جنسیت
- سن
- شروع یائسگی
- سابقه خانوادگی
- استخوان بندی ظریف و کوچک
- نژاد
- برخی بیماری ها
- عواملی که می توان کنترل کرد:
  - وزن
  - ورزش
  - سیگار کشیدن
  - کمبود کلسیم و ویتامین D
  - غذاهای پرپروتئینی

## تشخیص

- معاینه جسمانی
- پرتوهای ایکس و عکس های رادیولوژی: معمولاً برای تشخیص استفاده نمی شود اما عکس به دلایل دیگری گرفته شده و پوکی استخوان نیز مشخص می شود
- آزمایش های سنجش تراکم استخوان
- مزیت ها: دقیق ترین روش
- تنها یک صدم تابش اشعه ایکس را دارد
- بسیار کم خطر است
- آمادگی قبلی نمی خواهد و نیازی به تزریق، مصرف دارو و یا پوشیدن لباس خاص ندارد.
- معمولاً این آزمایش هر ۳ تا ۵ سال یکبار انجام می گیرد

برخی افراد باید این تست را پیش از ۶۵ سالگی انجام دهند، از جمله:

چه کسانی نمی توانند این تست را انجام دهند؟

- ✓ زنان باردار
- ✓ کسانی که ماده خاصی را به منظور تست های تشخیص گوارشی خورده اند
- ✓ کسانی که اسکن هسته ای تیروئید انجام داده اند

- ✓ کسانی که کورتون مصرف می کنند
- ✓ کسانی که به مدت ۶ ماه تحرک نداشته اند
- ✓ افرادی که کاهش تراکم استخوانی دارند
- ✓ افراد دچار تالاسمی
- ✓ کسانی که به بیماری مزمن کلیه و کبد دچارند
- ✓ افرادی که پیوند عضو شده اند

## راه های پیشگیری از بیماری

- دریافت کلسیم و ویتامین D کافی
- ترک سیگار
- داشتن فعالیت فیزیکی مداوم و متعادل (مثل ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز)
- مراجعه به پزشک برای زنان یائسه ای که در معرض خطرند

# اختلالات چشمی





## آب مروارید (Cataract)

- نوعی بیماری چشمی است که دلایل گوناگونی داشته که با تار شدن عدسی آغاز شده و با افزایش تیرگی و کدر شدن عدسی، بینایی چشم مختل می شود.
- دید این بیماران در شرایط زیر بدتر می شود:
- هنگام مطالعه
- موقع رانندگی به خصوص در شب- نگاه کردن به صورت دیگران
- با توجه به میزان و محل تیرگی عدسی، شدت تاری متفاوت است به طوریکه فرد ممکن است متوجه بیماری خود نباشد.
- آب مروارید ممکن است مادرزادی نیز باشد که ناشی از وجود بیماری مادر در دوران بارداری است

### علل بیماری:

- کهولت سن و پیری (شایعترین علت)
- ضربه به سر
- تماس طولانی با آفتاب
- دیابت کنترل نشده
- سوء تغذیه
- اختلالات هورمونی
- مشکلات مادرزادی

# اختلالات چشمی

## علائم بیماری

- تاری دید
- عدم وضوح دید
- حساسیت به نور
- تغییرات مکرر شماره عینک
- سختی دید در شب
- دوبینی هنگام دید با یک چشم
- نیاز به نور بیشتر موقع مطالعه

## روش های تشخیص

- بررسی شدت بینایی
- معاینه توسط دستگاه معاینه چشم
- معاینه شبکیه چشم پس از چکاندن قطره گشاد کننده

مردمک



### روش های درمان

- درمان دارویی وجود ندارد
- در گذشته با جراحی عدسی را خارج و از عینک استفاده می شد.
- امروزه لنز جایگزین عدسی می شود.
- جدیدترین روش عمل فیکو است.

## اختلالات چشمی

### زمان جراحی

- صلاحدید پزشک
- اغلب زمانی که بیماری بر کیفیت زندگی اثر گذارد مثل ناتوانی در خواندن و یا رانندگی
- عمل جراحی هر دو چشم باهم انجام نمی گیرد و معمولا چند هفته فاصله دارد

### عوارض احتمالی درمان

- بیشتر موارد عارضه ای ندارد
- گاهی قرنیه متورم می شود و ایجاد تاول می کند که پاره شدن تاول ها باعث سوزش و ناراحتی می شود.
- برای درمان ورم، قرنیه جدیدی باید پیوند زده شود
- عوارض دیگر: درد خفیف- احساس سوزش و حساسیت به

نور

### روش های پیشگیری

- روش خاصی وجود ندارد اما روش های زیر تا حدودی می تواند مؤثر باشد:
- استفاده از ذره بین هنگام مطالعه
- تقویت روشنایی خانه
- استفاده از عینک آفتابی
- پرهیز از رانندگی در شب



## آب سیاه (Glaucoma)

- یکی از بیماری‌های چشم است که فشار داخل آن زیادتر از حد معمول است.
- چشم شبیه یک بادکنک است
- مایع درون چشم (زلالیه) مدام ترشح و زیادی آن خارج می‌شود تا فشار چشم همیشه ثابت بماند
- خارج نشدن اضافی مایع منجر به افزایش فشار چشم می‌شود. آب سیاه بیماری است که بی‌توجهی به آن منجر به آسیب به عصب چشم شده و باعث کوری می‌شود
- دزد بی‌صدای بینایی ( چون بدون هیچ‌گونه نشانه‌ای باعث از بین رفتن بینایی می‌شود)

## اختلالات چشمی

### علل

- ژنتیک
- تنگ بودن منافذ خروج به طور مادرزادی
- جلو آمدن عنبیه
- مسدود شدن منافذ با رنگدانه های عنبیه یا سلول های مختلف

## گلوکوم

- گلوکوم زاویه باز: شایع ترین نوع - عدم هیچ گونه نشانه ای از بیماری تا زمان رسیدن به مراحل پیشرفته
- گلوکوم زاویه بسته: وجود علائم ناگهانی مثل درد - قرمزی - تاری دید - رویت هاله در اطراف نورها - سردرد - تهوع
- گلوکوم مادرزادی: در نوزادان ایجاد شده و علائم زیر را دارد: ریزش اشک به بستن چشم ها در تماس با نور یا ترس از نور

# اختلالات چشمی

## علائم شایع:

- از دست رفتن دید محیطی
- تاری دید
- سفت شدن کره چشم
- وجود نقاط کور در میدان دید
- نا مناسب بودن دید در شب

## افراد در معرض خطر

- سن بالای ۴۰ سال - سابقه خانوادگی - فشار بالای چشم - بیماری های قلبی - دیابت - نزدیک بینی - دوربینی - استفاده دراز مدت از کورتون ها



### پیشگیری

- معاینه چشم پزشکی برای افراد بالای ۴۰ سال و افرادی که در فامیل درجه یک خود سابقه بیماری را دارند.
- توجه نمودن به علائم گلوکوم
- توجه والدین به نوزادان خود در خصوص ریزش اشک و ترس از نور به طور غیر طبیعی

## درمان

- درمان قطعی ندارد و باید کنترل صورت گیرد
- استفاده از داروهای مختلف برای کاهش فشار
- استفاده از لیزر در صورت عدم پاسخ به دارو
- درمان آب سیاه باید تا آخر عمر ادامه پیدا کند

# سرطان پوست



## سرطان پوست

پوست بزرگترین عضو بدن بوده و وظیفه آن:



- ذخیره چربی
- خنک نگه داشتن بدن
- ساخت ویتامین D
- نگه داشتن آب و املاح
- جلوگیری از عفونت

## سرطان پوست

- ایجاد سلولهای بدخیم از بافت پوست و رشد فزاینده سلول ها
- این بیماری از سیستم دفاعی بدن عبور می کند.
- مهمترین عامل ایجاد کننده: اشعه ماورای بنفش

# سرطان پوست

## انواع سرطان پوست

- سرطان سلول های بنیانی یا پایه
- سرطان سلول های فلسی
- سرطان سلول های ملانوسیت (ملانوما)

# ۱- سرطان سلول های بنیانی

## شایع ترین

- کمترین خطر
- این بیماری در لایه خارجی پوست قرار دارد که سرعت رشد کم و آرام دارد

## عوامل ایجاد کننده:

- تابش نور شدید آفتاب به صورت ،گوش ها، گردن، سر، شانه و...
- تماس بامواد شیمیایی مثل آرسنیک ومواد رادیواکتیو
- جراحی های باز
- سوختگی وخالکوبی
- واکنش های حساسیتی به واکنس

## علائم هشدار دهنده:

- زخمهای بازی که خونریزی آن بعد از سه هفته ترمیم نشود.
- برآمدگی هایی که گاهی با خال اشتباه می شود.
- لکه صورتی که با حاشیه بر آمده و فرورفتگی خشک در مرکز

## ۲- سرطان سلول های فلسی

- دومین شکل شایع
- می تواند مخاط را درگیر کند
- در صورت درمان نشدن به لایه های زیرین رفته و بافت های دیگر را درگیر می کند

### عوامل ایجاد کننده

- همان عوامل ایجاد کننده سرطان سلول های بنیانی
- عامل دیگر استفاده از داروهای سرکوب کننده سیستم دفاعی بدن است

### علائم هشدار دهنده

- رشد ضایعه زگیل مانند که حالت خشکی و خونریزی دارد
- لکه فلس مانند که حالت خشکی و خونریزی دارد
- زخمی که خونریزی آن بهبود نیابد
- وجود توده ای برآمده که مرکز آن فرو رفته و خونریزی می کند



## ۳- سرطان ملانوما

- خطرناک ترین نوع سرطان
- رشد بدخیم سلول های ملانوسیت (سلول هایی که رنگدانه تیره پوست، مو، چشم و خال های بدن)
- اگر زود تشخیص داده شود ۱۰۰ درصد قابل درمان ولی اگر حالت تهاجمی پیدا کند برعکس است

### الگوهای درمانی

- جراحی: برداشتن قسمت بدخیم و کمی از بافت سالم
- استفاده درمانی از سرمای شدید با نیتروژن مایع
- خشکاندن بافت ها با جریان الکتریکی پر فرکانس
- کورتاژ
- پیوند پوست
- لیزر
- رادیوتراپی با استفاده از اشعه
- شیمی درمانی که به صورت موضعی، خوراکی و تزریقی انجام می گیرد.
- پرتو درمانی، استفاده از رنگ و نور است

## سرطان پوست

### توصیه آخر:

- سرطان پوست یکی از شایع ترین سرطان ها و قابل پیشگیری ترین سرطان ها است که در نقاط برهنه بدن رخ می دهد
- در نتیجه پوشاندن نقاط باز و استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF بالای ۱۵ توصیه می شود.

# تغذیه در سالمندان



## تغذیه در سالمندان

- مشکلات عمده دوران سالمندی
- مشکلات روحی به ویژه دیداری و شنیداری
- مشکلات حرکتی که ممکن است موجب خانه نشینی شود
- کاهش نیرو
- بیخوابی
- فراموشی به علت تغییرات فیزیولوژیک مغز
- تغییر حس بویایی و به دنبال آن سوء تغذیه

## تغذیه در سالمندان

- عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای سالمندان
- عوامل جسمانی:
  - مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز- بیماریهای مزمن-
  - بی اشتهايي- خرابی دندان ها- مشکلات گوارشی- ناتوانی جسمی- تغییر حس چشایی
- مشکلات روحی- روانی: افسردگی- از دست دادن همسر
- مشکلات اقتصادی: درآمد کم- کمبود امکانات برای تهیه غذای مناسب- زندگی در آسایشگاه

## نیاز های تغذیه ای سالمندان

- میزان انرژی مورد نیاز: با افزایش سن میزان انرژی مورد نیاز کاهش یافته که علت آن کاهش سوخت و ساز بدن، فعالیت جسمی و کاهش توده عضلانی می باشد. در صورت دریافت مازاد انرژی مشکلات زیر ایجاد می گردد: چاقی، فشارخون، مشکلات قلبی عروقی و...

- میزان انرژی با توجه به سن، قد، وزن و... تعیین می گردد

## تغذیه در سالمندان

### میزان درشت مغذی های مورد نیاز

- (الف) میزان پروتئین موردنیاز: با افزایش سن توده عضلانی و ذخیره چربی بدن کاهش می یابد. اما میزان پروتئین مورد نیاز نه تنها کاهش نیافته بلکه بیشتر می شود (مخصوصاً در شرایط ابتلا به بیماری ها و عفونت ها)

- (ب) میزان کربوهیدرات موردنیاز روزانه:  
۴۵-۶۵ درصد کالری روزانه از کربوهیدرات ها باید تأمین شود. کربوهیدرات های پیچیده مناسب تر هستند از جمله: حبوبات- غلات کامل- سبزیجات و میوه ها

- (ج) میزان چربی موردنیاز روزانه:  
۲۰-۳۵ درصد کالری روزانه از چربی ها اسید های چرب با پیوند دوگانه باید تأمین شود.  
دریافت کلسترول باید کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد.

## تغذیه در سالمندان

### میزان مایعات مورد نیاز:

- توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان مسئله مهمی می باشد. علائم کمبود آب بدن شامل: خشکی لب ها- گود افتادن چشمها- تب- یبوست- کاهش حجم ادرار- تهوع است
- این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می کنند، شایع است
- توصیه می شود روزانه ۶ لیوان مایعات مصرف شود
- ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز سالمندان
- مهمترین ویتامین های مورد نیاز سالمندان ویتامین های D و B<sub>12</sub> هستند که به دلیل کاهش اسید معده و مصرف کمتر منابع این ویتامین است



## تغذیه در سالمندان

- برخی سالمندان به علت مشکلات دندان از مصرف میوه و سبزی خودداری می کنند که در این صورت باید ویتامین C را مصرف کنند.
- دریافت ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی قوی و ویتامین فولیک اسید کافی جهت کاهش هموسیستین خون (عامل خطرزا در بیماری آلزایمر، پارکینسون) توصیه میگردد.
- ویتامین D: یکی از مهمترین ویتامین های بدن است که به دلیل کاهش قدرت سنتز در پوست و کاهش مواجهه با نور خورشید باعث مشکلات عدیده ای است می شود.
- مهمترین ماده معدنی مورد نیاز سالمندان کلسیم است. عواملی متعددی باعث کاهش کلسیم در بدن میشود: مشکلات گوارشی - مشکلات کلیوی - متابولیسم استخوان ها - کم تحرکی - عدم مصرف شیر و دیگر لبنیات به دلیل عدم تحمل لاکتوز

## تغذیه در سالمندان

- اصول کلی در مورد سالمندان
- توجه و رسیدگی به بهداشت دهان و دندان
- مصرف ۵-۶ لیوان آب در روز
- استفاده از گروه های غذایی مختلف در روز
- مصرف میزان کافی از میوه جات و سبزی جات
- استفاده از نان های سبوس دار
- محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و شیرینی ها
- مصرف کافی لبنیات
- داشتن نرمش و تحرک روزانه