

نهم مهر ماه روز جهانی سالمندان

جریان طبیعی سالمندی

سالمندی و پیر شدن و با روزگار ضعف، هم‌آغوش گردیدن، یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه، زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و قدرتمندی را پشت سر می‌گذارد و به تدریج با سختی‌های روزگار پیری و سالمندی، دست به گریبان می‌شود.

قرآن کریم، مراحل سه‌گانه حیات انسان را این گونه بیان فرموده است: «این خدای بزرگ است که، شما را از نطفه ضعیف آفرید و در شرایط ضعف و ناتوانی پرورش داد. بعد دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.» بنابراین، دوران سالمندی، مانند دوران کودکی و جوانی، یک سیر طبیعی جهان خلقت انسان و در واقع، مرحله‌ی پندپذیری، عبرت‌آموزی و به‌کارگیری تجارب دوران‌های گذشته است.



"استفاده بهینه از تجارب ظرفیت سالمندان در کنار بهره بردن از شادابی و نشاط جوانان باید مورد توجه همگان باشد و این دو در کنار هم می‌تواند در رقم زدن جامعه‌ای خلاق و سالم موثر باشد"

هشت بیماری شایع به وقت سالمندی

تا سال ۲۰۵۰ تعداد سالمندان جهان به ۲میلیارد نفر می‌رسد و علت این افزایش عمدتاً بهبود وضعیت بهداشت و درمان است پس باید به بیماری‌های دوره سالمندی توجه بیشتری داشته باشیم.

سیستم ایمنی در این سن ضعیف می‌شود، عملکرد فیزیولوژیک به هم می‌خورد؛ مثلاً سرفه تغییر می‌کند، دستگاه گردش خون ضعیف عمل می‌کند و مراقبت‌های بهداشتی هم ممکن است به خوبی انجام نگیرد. این موارد سلامت سالمند را تهدید می‌کنند.

سالمندان به توجه و مراقبت زیادی نیاز دارد و کوتاهی در این زمینه می‌تواند تاثیر زیادی در شیوع بیماری‌های عفونی و گسترش آن بین جمعیت سالمندان داشته باشد. شناخت این بیماری‌ها و توضیح درباره آنها می‌تواند کمکی باشد برای خود سالمند و خانواده او تا بتوانید در صورت بروز عارضه مشکوک به موقع اقدام کنند.

۱. عفونت‌های ادراری

یکی از شایع‌ترین عفونت‌ها در خانم‌های سالمند چه آنهایی که در مراکز نگهداری زندگی می‌کنند و چه آنهایی که منزل شخصی دارند، عفونت دستگاه ادراری است. عفونت‌های باکتریایی بدون علامت در خانه سالمندان حدود ۷-۸ درصد است، اما نکته مهم این است که عفونت باکتریایی بدون علامت سیستم ادراری به درمان خاصی نیاز ندارد و فقط باید بیمار را تحت نظر گرفت.

در صورتی که عفونت با علائمی مانند سوزش و تکرر ادرار و تغییر در رنگ و بوی ادرار و تب و لرز شدید همراه شود، درمان نیز آغاز خواهد شد. عفونت ادراری به ۲ شکل سیستمیت یا عفونت مثانه و پیلونفریت یا عفونت کلیه و مجاری ادراری بروز می‌کند. همچنین ممکن است سالمندان به دلیل نداشتن کنترل ادراری از سوند فولی استفاده کنند.

تعویض نکردن به موقع سوند فولی و رعایت نکردن بهداشت هم می‌تواند باعث عفونت ادراری شود. عفونت‌های ادراری گاهی باعث می‌شوند سالمند در بیمارستان بستری شود. نکته مهم دیگر این است که شاید سالمندان علائم مبهمی در این موارد داشته باشند که وظیفه پزشک سالمندان و

پرستار دوره دیده در امور سالمندان است که مشکل را تشخیص دهند و زودتر نسبت به آن اقدام کنند.

۲. پنومونی (ذات‌الریه)

عفونت دیگری که سالمندان را تهدید می‌کند، پنومونی یا سینه‌پهلو است. سر ویلیام اسلر که خودش نیز بر اثر ابتلا به این بیماری فوت کرد، پنومونی را بیماری دوستدار افراد مسن معرفی کرده است. میزان شیوع پنومونی در افراد بالای ۷۰ سال تقریباً ۵۰ برابر افرادی است که در سنین ۱۹-۱۵ سالگی قرار دارند.

سینه‌پهلو معمولاً منجر به انتقال سالمند به بیمارستان می‌شود، بنابراین باید نشانه‌های بیماری را شناخت و سالمند را هر چه زودتر از محیط منزل یا محل نگهداری جدا کرد تا باعث انتقال بیماری نشود. نشانه‌های بیماری شامل سرفه، تب، خلط، تنگی نفس پیشرونده و درد در قفسه سینه است.

۳. سل ریوی

بیماری سل ریوی نیز یکی از ۵ علت قابل توجه بیماری‌های عفونی شایع در افراد بالای ۶۵ سال دنیاست. در سال ۲۰۱۱ در ایالات متحده آمریکا، میزان سل در افراد بالای ۶۵ سال ۲ برابر افراد ۲۴-۱۵ سال گزارش شد. نشانه‌های بیماری سل مشابه عفونت‌های ریوی است.

بیشتر سالمندان از همان دوران جوانی به این بیماری مبتلا شده‌اند ولی دفاع بدن یک فرد جوان میکروب سل را در بدن محصور می‌کند و وقتی همین افراد به ۶۵ سالگی می‌رسند به دلیل پایین آمدن سطح دفاع ایمنی، عفونت خفته دوباره فعال می‌شود و علائم بیماری سل بروز می‌کند. ثابت شده یک‌سوم مردم کره زمین با میکروب سل در تماس هستند. حدود ۴۰ درصد مردم ایران نیز در جوانی با این بیماری درگیر می‌شوند.

مهم‌ترین علامت بیمار بی‌اشتهایی، تعریق شبانه، کاهش وزن، رنگ‌پریدگی و سرفه‌های خشک (بعدها ممکن است به خلط معمولی یا خونی تبدیل شود) است. اگر سالمندی در خانه

سالمندان بیش از ۴ هفته سرفه بدون علت داشته باشد، حتما باید عکس قفسه‌سینه و تست سل از او گرفته شود. این افراد باید به بیمارستان منتقل و در اتاق ایزوله بستری شوند. ۱۵ روز بعد از شروع درمان خاصیت بیماری‌زایی سل کاملاً از بین می‌رود و بیمار می‌تواند به مکان قبلی خود برگردد.

۴. عفونت زخم‌بستر

سالمندانی که ناتوانی حرکتی دارند و روی بستر مانده‌اند در معرض خطرند. می‌بایست که مدام این چنین سالمندی را مدام تغییر وضعیت داد و ماساژ در محل‌هایی که تحت فشار هستند فراموش نشود. در صورت عدم تغییر وضعیت و ماساژ زخم ایجاد می‌شود و اگر از زخم‌های ایجادشده به خوبی مراقبت نشود، عفونی می‌شوند و عفونت ممکن است وارد خون شود. گاهی هم عفونت منجر به مرگ بیمار می‌شود.

۵. باکتری در خون

عفونت دیگر، باکتری می‌است؛ یعنی باکتری وارد خون می‌شود. این بیماری معمولاً بعد از بیماری عفونی‌ای مانند پنومونی، زخم‌های بستر و بیماری آندوکاردیت عفونی ایجاد می‌شود

۶. اسهال حاد عفونی

بیماری دیگر اسهال حاد عفونی است. این بیماری یکی از علل عمده مرگ و میر در سالمندان است. مطالعات نشان داده ۵۱ درصد از مرگ و میر سالمندان به علت عفونت‌های روده‌ای یا اسهال حاد عفونی است. بیماران به سرعت آب بدن خود را از دست می‌دهند که بسیار خطرناک است. در اثر ورود میکروب به سیستم گوارشی فرد دچار اسهال می‌شود.

۷. مننژیت

مننژیت بیماری دیگری است که شیوع آن نسبت به پنومونی و عفونت ادراری در سالمندان کمتر است ولی به دلیل اینکه مرگ و میر بالایی دارد، حائز اهمیت است. نشانه‌های آن تب، سردرد، تهوع و استفراغ است. در صورتی که مننژیت دیر تشخیص داده شود، ممکن است باعث مرگ سالمند شود.

۸. عفونت مفصلی

عفونت‌های مفصل و استخوان نیز شایع است که به صورت آرتریت‌های عفونی است. معمولاً مفاصل بزرگ مانند زانو و لگن درگیر هستند که با تب و ناتوانی در راه رفتن، قرمزی و گرمی در مفصل نمایان می‌شود.

برگرفته از: هفته نامه سلامت - دکتر مسعود مردانی* متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت