

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

۱۳

چرا کف دستمان عرق می‌کند؟

ایستنا یک فلوشیپ جراحی پوست و لیزر می‌گوید که وراثت، استرس و بیماری‌های متابولیک از جمله علت‌های تعریق کف دست است. به گفته‌ی علی اصلیان یکی از روش‌های درمانی تعریق بیش از حد استفاده از بوتاکس است که تأثیری موقت دارد و درمانی قطعی نیست. این فلوشیپ جراحی پوست و لیزر می‌گوید که اگر علت تعریق کف دست مشخص شود، راحت‌تر می‌توان آن را درمان کرد. مثلاً ممکن است که فرد به بیماری پرکاری تیروئید، حساسیت‌های هیجانی در جمع و یادداشت مبتلا باشد. در این حالت با شناسایی علل بروز تعریق درمان بهتر انجام می‌شود. این متخصص پوست با اشاره به اینکه در برخی موارد نمی‌توان علت بروز تعریق را تشخیص داد و عرق بدون علت در بیمار ایجاد می‌شود، ادامه می‌دهد: «درمان بستگی به شدت عرق دارد و ممکن است به سه نوع خفیف، متوسط و شدید تقسیم شود. در مواردی که بیمار با نوع شدید تعریق مواجه است، این میزان به‌حدی است که حتی ممکن است برای نمونه دانش آموز برگه دفترش خیس شود.»

گزارش «شهروند» از روند رو به رشد سالمندی در ایران با توجه به آمارهایی که نشان می‌دهد تا سه دهه دیگر، ۳۰ درصد جمعیت کشور را این گروه تشکیل می‌دهند

چین و چروک بیشتر بر چهره جامعه



شهروند | دوسال پیش که آخرین گزارش مرکز آمار ایران منتشر شد، تعداد سالمندان کشور ۷ میلیون و ۴۵۰ هزار نفر اعلام شد؛ یعنی برابر ۹.۳ درصد از جمعیت کل کشور. همان گزارش نشان داد استان‌های شمالی بیشترین جمعیت سالمندان و استان‌های جنوبی و جنوب‌شرقی، کمترین جمعیت سالمندی را دارند. با اینکه به استناد آمارها، ۷۰ درصد جمعیت کشور را افراد فعال، یعنی گروه سنی ۱۵ تا ۶۰ سال تشکیل داده‌اند، با این حال از سال ۸۵ که به گفته جمعیت‌شناسان، پنجره جمعیتی در کشور باز شد، هم تعداد سالمندان و هم تعداد جوانان در حال افزایش است. این پنجره اما سه دهه دیگر شروع به بسته شدن می‌کند و در نهایت تا حدود ۳۰ سال دیگر، ۳۰ درصد از جمعیت کشور سالمند می‌شوند. از آن طرف بررسی‌ها نشان می‌دهند تا ۱۵ سال دیگر، تعداد سالمندان کشور دوبرابر می‌شود.

شیب سالمندی در ایران تند است و تندتر هم می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد این شیب در ایران تا سال ۲۰۲۵ رکورد می‌زند، یعنی از هر سه نفر، یک نفر در گروه سالمندان قرار می‌گیرد؛ آماري که از میانگین جهان و آسیا هم بیشتر است. این اما تمام ماجرا نیست، امید به زندگی سالم در ایران ۷۴ سال و امید به زندگی همراه با ناتوانی ۶۴ سال برآورد شده است. مسئولان حوزه بهداشت انتظار دارند که افراد تا ۶۴ سالگی سالم باقی‌مانند و پس از آن به بیماری‌های این دوره مبتلا شوند. معضل درست همین جاست، زمانی که بیماری‌های غیر واگیر و مزمن آغاز می‌شود و عمدتاً با معلولیت و ناتوانی همراه است. نداشتن تحرک و فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و داشتن رژیم غذایی نامناسب از دلایل ابتلا به این بیماری‌هاست. سالمندی اما موضوعی نیست که محدود به ایران باشد. آمارهای جهانی می‌گویند تا سال ۲۰۵۰ تعداد سالمندان جهان به دو میلیارد نفر می‌رسد؛ یعنی حدود ۲۲ درصد کل جمعیت جهان. علت بالا رفتن آمار سالمندان را بهبود وضع بهداشت و درمان اعلام کرده‌اند.

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت با هشدار نسبت به افزایش جمعیت سالمندی در ایران که اتفاقی قطعی است و با توجه به بالا رفتن میزان بیماری‌های غیر واگیر، از سالمندان خواسته تا قبل از اینکه بیمار شوند، به پزشک مراجعه کنند و غربالگری شوند، حتی توصیه می‌شود اگر فرد مشکلی هم ندارد، باز هم سالانه در کنار آزمایش‌های معمول مثل تست انواع سرطان‌ها، تراکم استخوان، قلب و... فشار خون، قند خون، تعادل و... را نباید فراموش کند. در کنار همه اینها، روان سالمندان هم اهمیت زیادی دارد. افسردگی از شایع‌ترین مسائلی است که ممکن است سالمندان را درگیر کند؛ دردهای شدید جسمی یا تغییر خلق و خو، از نشانه‌های این بیماری است. بنابراین توصیه می‌شود سالمندان سالی یک‌بار سلامت روان خود را بررسی کنند.

تراز دیک خاصی برایشان رخ داده و... کاندیدای ابتلا به آلزایمر هستند. اختلال حافظه، مشکل در انجام کارهای عادی، ضعف بیان، گم کردن زمان و مکان، ضعف یا کاهش قضاوت، مشکلات در تفکر ذهنی، جابه‌جا کردن اجسام، تغییر در حالات و رفتار، تغییرات در شخصیت و از دست دادن انگیزه برخی از علائم هشدار این بیماری است که باید در صورت مشاهده به سرعت به پزشک متخصص مراجعه کرد. آمارها نشان می‌دهد در دنیا ۵۰ میلیون نفر به دمانس مبتلا هستند. متخصصان دمانس را مجموعه علائمی که طی آن فرد دچار فراموشی، مشکلات شناختی و اختلالاتی در زندگی روزمره می‌شود، تعریف کرده‌اند. علت آن هم اغلب کم‌کاری یا پرکاری تیروئید و افسردگی است. در ایران پیش‌بینی می‌شود حدود ۷۰۰ هزار مبتلا به اختلالات دمانس در کشور زندگی می‌کنند که تماشای نیاز به مراقبت‌های فراوان و صرف هزینه‌های بسیار دارند. بالا رفتن تعداد این بیماران منجر شده تا «سند ملی دمانس» تدوین شود و قرار است به زودی در دستور کار وزارت بهداشت قرار گیرد.

آلزایمر بیماری سالمندی

ورود به بحران سالمندی، موضوعی است که از سوی تمام کسانی که در حوزه سالمندی فعالیت می‌کنند، نگران کننده است. مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران، چند روز پیش در آستانه روز جهانی سالمند، به ایستنا گفت که نرخ زاد و ولد در ایران نسبت به افزایش جمعیت سالمندی کمتر شده است، پس باید فکری کرد. او در همین زمینه به بیماری‌های دوره سالمندی هم اشاره کرد و آن را موضوعی جدی دانست. هجوم بیماری در دوره سالمندی شاید مهم‌ترین دغدغه نظام سلامت باشد؛ آرتروز، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون، دیابت نوع دو و آلزایمر از جمله آنهاست. آلزایمر، جدی‌ترین و در عین حال غم‌انگیزترین بیماری دوره سالمندی است. آنهایی که سنشان بالاتر از ۶۵ سال است، سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری را دارند، سکنه مغزی کرده‌اند، سابقه ضربه‌شدن به سر دارند، درگیر بیماری‌های عروقی کرونر هستند، فعالیت بدنی شان کم است، قیلا دچار افسردگی بوده‌اند، استرس‌های روانی - اجتماعی رهایشان نمی‌کند، اتفاقات

سل‌ریوی

بیماری سل ریوی یکی از پنج علت قابل توجه بیماری‌های عفونی شایع در افراد بالای ۶۵ سال دنیا است. در سال ۲۰۱۱ در ایالات متحده آمریکا، میزان سل در افراد بالای ۶۵ سال دو برابر افراد ۲۴-۱۵ سال گزارش شد. نشانه‌های بیماری سل مشابه عفونت‌های ریوی است. مهم‌ترین نشانه‌های بیمار بی‌اشتهایی، تعریق شبانه، کاهش وزن، رنگ پریدگی و سرفه‌های خشک است. اگر سالمندی در خانه سالمندان بیش از ۴ هفته سرفه بدون علت داشته باشد، حتماً باید عکس قفسه سینه و تست سل از او گرفته شود.

در سالمندی مراقب این ۸ بیماری باشید

پنومونی (ذات‌الریه)
 عفونت دیگری که سالمندان ساکن در مراکز نگهداری را تهدید می‌کند، پنومونی یا سینه‌پهلو است. میزان شیوع پنومونی در افراد بالای ۷۰ سال تقریباً ۵۰ برابر افرادی است که در سنین ۱۹-۱۵ سالگی قرار دارند. از نشانه‌های این بیماری سرفه، تب، خلط تنگی نفس پیشرونده و دردهای قفسه‌سینه است.

باکتری در خون
 عفونت دیگر، باکتری می‌است. باکتری می‌زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری وارد خون شود. این بیماری معمولاً پس از بیماری عفونی مثل پنومونی، زخم‌های بستر و بیماری آندوکاردیت عفونی ایجاد می‌شود.

اسهال حاد عفونی

بیماری دیگر اسهال حاد عفونی است. این بیماری یکی از علت‌های 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. بر اثر ورود میکروب به سیستم گوارشی، فرد دچار اسهال می‌شود و خیلی زود بین جمعیت گسترش پیدا می‌کند.

عفونت مفصلی

عفونت‌های مفصل و استخوان نیز شایع است که به صورت آرتروزهای 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.



مننژیت

مننژیت بیماری دیگری است که شیوع آن نسبت به پنومونی و عفونت ادراری در خانه 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.

عفونت‌های ادراری

عفونت‌های باکتریایی بدون نشانه، در خانه سالمندان حدود ۸-۷ 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 علامتی مانند سوزش و تکرر ادرار و تغییر در رنگ و بوی ادرار و تب و لرز شدید همراه شود، درمان هم آغاز می‌شود. عفونت ادراری به دو شکل سیستیت 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 می‌شود 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 دوره‌دیده در امور سالمندان است که مشکل را تشخیص دهند و زودتر نسبت به رفع آن اقدام کنند.



بخوانید

پوکی استخوان بیماری خاموش سالمندان

اگر شناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شمال تهران |
 سالخورده‌گی جمعیت را باید یک موفقیت بهداشتی و وجود سالمندان را یکی از نعمت‌های خدا دانست. سالمندان ذخایر پارزشی هستند که باید اقدامات لازم برای برخورداری بهینه از خردمندی و کاردانی آنها در خانواده و جامعه انجام شود. مسأله سالمندی تا جایی اهمیت دارد که مقام معظم رهبری در ابلاغ سیاست‌های جدید جمعیتی بر برنامه‌ریزی برای پیشگیری از روند رو به رشد سالمندی و زمینه‌سازی سالمندی سالم تأکید داشتند. سالمندی در دنیا به اندازه‌ای مهم است که برای پاسداشت این شهروندان ارشد، اول اکتبر یعنی نهم مهر ماه هر سال به عنوان روز جهانی سالمند نامگذاری شده است. شعار امسال این روز «تحکیم حقوق سالمندان» است. بر اساس تعریف و توصیه سازمان بهداشت جهانی سالمند به کسی گفته می‌شود که ۶۰ سالگی را پشت سر گذاشته باشد. سالمندان از نظر سنی به سه گروه سالمند جوان (۷۰-۶۰ سال)، سالمند میانسال (۸۰-۷۰) و سالمند پیر (۸۱ به بالا) تقسیم می‌شوند. سالمندی اما با بیماری‌هایی همراه است که مشخص‌ترین آن پوکی استخوان است. متأسفانه در سال‌های اخیر شیوع این بیماری در ایران بالا رفته و با توجه به افزایش امید به زندگی و طول عمر به نظر می‌رسد پوکی استخوان در آینده‌ای نه‌چندان دور به‌عنوان معضل جدی سیستم سلامت عمومی و بهداشت سالمندان مطرح شود.

پوکی استخوان چیست؟

ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می‌آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می‌شود و تا ۳۰ سالگی ادامه می‌یابد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذایی حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شود که به این حالت «پوکی استخوان» گفته می‌شود. پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می‌نامند چرا که بدون هیچ علامتی کم‌کم به وجود می‌آید.

مشکلات ابتلا به پوکی استخوان

استخوان‌های فرد در اثر یک ضربه کوچک مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و بیخ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیای می‌شکند. گاهی ممکن است استخوان‌های فرد بدون هیچ ضربه‌ای خودبه‌خود بشکنند. در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است.

خمیدگی پشت و بیدایش قوز از عوارض پوکی استخوان است. کوتاه‌شدن تدریجی قد از علائم پوکی استخوان است.

چه کنیم تا مبتلا به پوکی استخوان نشویم؟

- به‌طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم‌شدن استخوان‌ها است. پیاده‌روی تمرین بدنی مناسبی است؛ اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هر گونه تمرین بدنی با پزشک خود مشورت کنید.
- هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم به‌خصوص لبنیات پاستوریزه کم‌چرب مصرف کنید.
- در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم است. علاوه بر آن مصرف مکمل روزانه کلسیم با نظر پزشک برای همه سالمندان توصیه می‌شود.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر از جذب کلسیم آن جلوگیری می‌کند.
- شربت‌های کاهش دهنده اسید معده نمی‌گذارند که کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آن خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک آن را مصرف کنید.
- نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرد پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها تشدید پوکی استخوان است؛ بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید.
- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تأمین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید؛ تابش نور خورشید از پشت شیشه تأثیر ندارد. علاوه بر این تمام سالمندان باید ماهی یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D بخورند.