

سالمند کیست؟

تعریف پیری و سالفوردگی در کشورهای مختلف با توجه به شرایط فرهنگی متفاوت است. در ایران سن پیری تعریف نشده است ولی اگر شروع دوره پیری را زمان بازنشستگی کامل از خدمت محسوب کنیم طبق قانون تأمین اجتماعی سن پیری برای مردان ۶۰ سالگی و برای زنان ۵۵ سالگی و طبق قانون استخدام کشوری سن بازنشستگی برای مردان و زنان ۶۵ سالگی است.

در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد، بلکه سالمندی را می‌توانیم با ویژگی‌های خاصی که فرد در زمانی از زندگی خود پیدا می‌کند بشناسیم؛ معمولاً سالمندی با شناخته می‌شود. برخی از این تغییرات در جسم روی می‌دهد به عنوان مثال در سالمندی ۵۰ درصد از سلول‌های قشر مخ تحلیل می‌رود، به خصوص نورون‌های عصبی که ارتباط مستقیمی با بینایی، شنوایی و اعصاب حرکتی دارند.

در سالفوردگان قلب با نیروی کمتری پمپاژ می‌کند و بیماری‌های قلبی و عروقی نیز پیش می‌آید. ضعف دستگاه ایمنی نیز باعث می‌شود سالمندان نسبت به جوانان زودتر بیمار شوند و دیرتر بهبود یابند، سالمندان از نظر اجتماعی و روحی با تحولاتی از جمله بازنشستگی، یائسگی، سپرده شدن به خانه سالمندان و فوت همسر رو به رو می‌شوند.

نیازهای سالمندان:

احتیاجات عاطفی

احتیاجات معیشتی

احتیاج به تفریح

احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی
امنیت

آسیب جسمی ناشی از بیماری های شایع سالمندان

هر ۱۵ ثانیه یک فرد سالمند در اثر سقوط در اورژانس بستری می‌شود. هر ۲۹ دقیقه یک فرد سالفورده در اثر افتادن می‌میرد، سقوط عامل آسیب‌های جدی به سالمندان است. از آن‌جا که افزایش سن باعث کوچک شدن استخوان و از بین رفتن قدرت و انعطاف پذیری عضلات می‌شوند. سالفوردگان مستعد از دست دادن تعادل، کوتاهی و شکستگی استخوان هستند. بیماری‌های شایع سالمندان، آرتروز و پوکی استخوان منجر به ضعف و سقوط می‌شوند.

سوء تغذیه

سوء تغذیه در افراد بالای ۶۵ سال تشفیص داده نمی‌شود که می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر سیستم ایمنی ضعیف و ضعف ماهیچه‌ها شود. از دلایل سوء تغذیه می‌توان به زوال عقل (ممکن است غذا خوردن را فراموش کند)، افسردگی، مصرف الکل، محدودیت در رژیم غذایی، کاهش تماس اجتماعی و درآمد ناآافی اشاره کرد. افزایش مصرف میوه و سبزیجات و کاهش مصرف چربی و نمک می‌تواند به مشکلات تغذیه‌ای سالمندان کمک کند.

افتلالات عسی یکی دیگر از بیماری های شایع سالمندان

افتلالات عسی مانند از بین رفتن شنوایی و بینایی در افراد سالمند بالای ۷۰ سال آمریکایی شایع است. از هر ۶ فرد سالفورده یک نفر دچار نقص بینایی و از هر ۴ نفر یک نفر مبتلا به افتلال شنوایی است. فوشبقتانه هردوی این‌ها توسط عینک و سمعک برطرف می‌شود. تکنولوژی‌های جدید در حال بالا بردن کیفیت سمعک‌ها و افزایش میزان شنوایی هستند.

بهداشت دهان و دهان

بهداشت دهان و دندان یکی از مهمترین موضوعات برای سالمندان است که غالباً نسبت به آن بی‌توجهی می‌شود. حدود ۲۵ درصد از افراد بالای ۶۵ سال دیگر دندان‌های طبیعی ندارند. از بیماری‌های شایع سالمندان مشکلاتی مانند سوراخ شدن و پوسیدگی دندان باعث افتلال در حفظ رژیم غذایی سالم و کمبود اعتماد به نفس می‌شود. از دیگر مشکلات دهان و دندان، خشکی دهان، بیماری لثه و سرطان دهان است. با انجام معاینات منظم دندان پزشکی می‌توان مشکلات احتمالی را به تعویق انداخت.

کنترل مثانه و یبوست

یکی دیگر از بیماری‌های شایع سالمندان کنترل مثانه و یبوست است. هردوی اینها بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. علاوه بر تغییرات وابسته به سن، این عارضه می‌تواند در پی مشکلات قبلی به وجود بیاید



به نام خالق هستی
مرکز آموزشی درمانی حافظ
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان : سالمندی سالم

تهیه کنندگان : مرضیه قاسمی (کارشناس پرستاری)

منبع : یکتامرام، سیدعلی محمد. سخنگوئی، یحیی. اهمیت

تغذیه در دوره سالمندی. 1390. نشر سازمان بهزیستی کشور.

<http://salamat.gov.ir>

تاریخ تدوین: بهار 1402
تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی

از جمله عدم خوردن غذا و رژیم غذایی متعادل و سایر بیماری های مزمن.

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم چرب است به شکلی که تمامی اال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد.

ای برای این سنین، تهیه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «احترام به پیران امت من، گرامی داشت من است.» امام علی علیه السلام، بزرگداشت سالمندان را زمینه ساز احترام خود انسان می داند و می فرماید: «به بزرگانان احترام کنید تا کوچک ترها شما را محترم شمارند.» امام صادق علیه السلام نیز فرموده است: «پیران خویش را تکریم کنید.»