

خطر افتادن و پیشگیری از آن در افراد سالمند

افتادن یکی از مشکلات بسیار مهم و شایع و تهدید کننده دوران سالمندی است که موجب شکستگی استخوان ها (ران، ستون فقرات، لگن و ساعد) می‌گردد و زندگی سالمند را که باید دوران طلایی خود را باید به خوبی بگذرانند، به ناتوانی و بستری در منزل یا بیمارستان تبدیل می‌کند. بنابراین هر فرد سالمند و اطرافیان او باید با عواملی که موجب زمین خوردن وی می‌شود، آشنا گردند تا از این کار پیشگیری نمایند. افتادن، شایع ترین علت مرگ با جراحی و آسیب های بسیار در سالمندان می‌باشند. سالمندان معمولاً افتادن خود را به پزشک یا فرزندان خود نمی‌گویند، زیرا می‌ترسند برای آنها محدودیت ایجاد نمایند.

احتیاط ایمنی در منزل:

کف اتاق: کف اتاق یا محلی که فرد سالمند رفت و آمد می‌کند، باید صاف و پوشیده باشد. فرش یا موکت خانه باید بدون درز و کاملاً چسبیده به زمین باشد، به طوری که موکت یا فرش، لوله نشود. محل های دارای سرامیک و لغزنده نباید خیس و مرطوب باشد و در مسیر رفت و آمد فرد سالمند، اشیایی که موجب افتادن او گردد (مانند اسباب بازی، طناب و ...) وجود نداشته باشد.

نور اتاق: نور اتاق مورد استفاده سالمند باید کافی باشد، به خصوص چراغ خواب در شب روشن باشد تا فرد سالمند هر موقع در شب نیاز داشت، بتواند با روشنایی کافی از اتاق بیرون برود. اتاق باید پنجره داشته باشد.

کفش مناسب: هنگام رفت و آمد سالمند باید کفشی که تمام پا را بگیرد به پا کند. دمپایی پارچه ای یا ابری که سست و گشاد است و قابلیت انعطاف دارد، برای سالمندان مناسب نیست زیرا موجب افتادن آنها می‌شود.

پله ها: اگر مجبور به رفت و آمد از پله هستید، سعی کنید با حمایت نرده ها بالا و پایین بروید و مخصوصاً ابتدا و انتهای پله ها را دقت کنید.

دستشویی: هنگام رفتن سالمند به دستشویی، باید از خیس نبودن کف آن اطمینان داشته باشید و بهتر است دستگیره هایی در اطراف دستشویی باشد تا در صورت نیاز فرد سالمند از آنها استفاده کند.

حمام: حمام گرفتن برای فرد سالمند ضرورت دارد و سلامت روحی و جسمی آنها را تامین می‌کند. برای پیشگیری از افتادن در حمام، باید کف آن با پارچه یا لاستیکی که لغزنده نباشد پوشیده شود و در حمام صندلی وجود داشته باشد و در اطراف آن نیز دستگیره هایی تعبیه شده باشد.

احتیاط و مواظبت از افتادن افراد سالمند در خارج از منزل

شما سالمند عزیز در، خارج از منزل موارد احتیاطی زیر را رعایت نمایید:

- بهتر است هنگامی که هوا خوب و مناسب است ، به خارج از منزل بروید.
- در هوای تاریک از منزل بیرون نروید و در صورت ضرورت از مسیری که کاملاً روشن است رفت و آمد نمایید.
- هنگام خروج از منزل، کفش پاشنه کوتاه با دیواره محکم و کف پلاستیکی بپوشید و در فصل زمستان از چکمه استفاده کنید.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، به خصوص پله های برقی ، نرده کنار پله را محکم بگیرید.
- اگر چیزی در دست دارید، از کیف هایی استفاده کنید که از شانه آویزان می‌شوند تا دست های شما آزاد باشد.
- هنگام عبور از خیابان، به دو طرف آن نگاه کنید و اگر لازم است از کسی کمک بگیرید.
- اگر احساس نیاز می‌کنید از عصا یا واکر استفاده کنید که با ایمنی بیشتری حرکت نمایید.
- هنگام بالا یا پایین رفتن و یا بلند شدن از زمین، مواظب سر خود باشید و با کمک تکیه گاه از زمین جدا شوید.
- با استفاده از بالشتک های مخصوص، سر استخوان لگن را (که بیشترین احتمال شکستگی در زمین خوردن وجود دارد) بپوشانید.
- از مسیری که آب پاشیده و خیس است استفاده نکنید.

نکاتی که افراد سالمند نباید فراموش کنند:

- در هر خانواده ای که فردی سالمند زندگی می‌کند، چون امکان افتادن وجود دارد ، باید سیستم آگاه کننده مانند زنگ و تلفن همراه، همیشه در دسترس فرد سالمند باشد تا در صورت بروز اتفاق بتواند دیگران را باخبر نماید.
- ورزش می‌تواند قدرت عضلات بدن را فرد سالمند و تعادل او را افزایش دهد و از افتادن پیشگیری نماید.
- فرد سالمند نباید هیچگاه به کارهایی مانند رفتن روی صندلی برای آویزان کردن چیزی مانند لامپ بپردازد.
- سالمند هیچگاه نباید در هوای گرم و معرض آفتاب طولانی باشد، زیرا ممکن است موجب سرگیجه یا افتادن او شود.

تهیه و تنظیم: راحله سلیمانی

کارشناس سالمندان شبکه بهداشت و درمان لنجان

بیست توصیه کلیدی برای سلامت مردان

بیماری در سکوت شکل می‌گیرد و به تدریج و شاید هم ناگهان خود را به رخ می‌کشد. اما هر غیاب سلامتی در همان نطفه گرفتن با زمزمه هایی بر آنست ما را از خود مطلع کند ولی در غوغای زندگی سعی بر آن داریم این زمزمه را نشنویم و یا نادیده بگیریم. اگر به این نشنیدن ادامه دهیم ناگهان خود را با سنگینی آن رو در رو خواهیم یافت. جسم در طول زندگی صبور و آرام کار خود را می‌کند و ما ترجیح می‌دهیم آنرا فراموش کنیم، در حالی که بزرگترین سرمایه ما در ادامه حیات همین جسم صامت است. تنها باید به یاد بیاوریم جسم ما با عادت هایش شناخته می‌شود و اگر روی این عادت‌ها تمرکز کنیم اولین نشانه بیماری خود را خیلی زود به رخ خواهد کشید. در طول تحصیل همه ما از گرفتن نمره بیست لذت می‌بریم. اما برای گرفتن آن تلاش بزرگی را باید شکل می‌دادیم ولی برای گرفتن نمره بیست در سلامت تنها کمی دقت لازم زندگی است.

اگر به بیست توصیه ذیل که حاصل سالها تجربه است توجه کنیم و هر توصیه را یک نمره بگیریم خیلی ساده با کیفیت زندگی خواهیم کرد.

۱- سالها با عادات گوارشی و اداری خود کنار آمده‌ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه مراجعه به پزشک و درمان پیش‌رس است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.

۲- رنگ ادرار نشانگر و نشانه گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی اعتنا باشیم، در کنار رنگ ادرار هر نشانه خونریزی یا قرمز شدن ادرار زنگ خطری است که باید شنید. سن و جنسیت افراد تفاوتی در اصل ماجرا ندارد.

۳- تعجب نکنید هر پکی که به سیگار می‌زنید شانس سرطان پرستات را برای شکل گرفتن افزایش می‌دهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهايي است که سرطان مئانه گرفته‌اند. بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.

۴- اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید. خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین‌ها می‌تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.

۵- کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی می‌گذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب می‌کند.

۶- اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV و یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید حتماً در مدت ۶ هفته تا ۱۲ هفته آزمایش HIV را انجام دهید. تشخیص به موقع کیفیت درمان را متناسب‌تر می‌کند.

۷- بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به بار می‌آید. بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.

۸- اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و شکل‌گیری ناهنجاری‌های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری‌هاست.

۹- "پرفشاری خون" قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می‌زند. با آزمایش کامل ادرار، اندازه‌گیری الکترولیت‌ها و تست‌های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.

۱۰- پنج عامل می‌تواند باعث سکته قلبی شود. برای رخ دادن یک سکته به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است. این پنج نام را فراموش نکنید: "تری‌گلیسیرید بالا" - "کلسترول بالا" - "فشار خون بالا" - "قند خون بالا" "HDL" - "پائین و "LDL" بالا.

۱۱- چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند.

۱۲- علائم ذیل می‌توانند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند. این رفتارها را جدی بگیرید: تکرار ادرار، ضعف یا منقطع شدن جریان ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، احساس درد یا سوزش در زمان تخلیه ادرار، درد دائمی کمر، لگن یا مفصل ران.

۱۳- شغل شما ممکن است بیماری‌زا باشد. حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی بر خود برگزیده‌اید که به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سروکار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مئانه هستید. پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.

۱۴- استفاده از هورمون‌های آنابولیزان در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.

۱۵- ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است، ورزش کردن را جز عادات زندگی خود سازید.

این نکته را هم فراموش نکنید با اولین علامت غیر طبیعی در جسم خود این فرصت را به پزشک خانوادگی خود بدهید شما را ویزیت کند. اقدام به موقع نصف درمان است.

۱۶- نشانه‌های ذیل زنگ هشدار است که به شما خبر می‌دهد باید به پزشک مراجعه کنید: وجود خون در ادرار- فوریت در دفع ادرار - دفع مقادیر کم و مکرر ادرار- دفع دردناک ادرار- کاهش اشتها و وزن.

۱۷- بزرگی پروستات اگر با علائم ذیل همراه باشد باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا از پیشرفت و بروز نارسایی کلیه جلوگیری شود: کاهش فشار و قطع و وصل شدن جریان ادرار- تاخیر در شروع ادرار- نیاز به تخلیه مکرر ادرار و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از ادرار کردن- تکرار ادرار در روز و شب - زور زدن هنگام ادرار کردن.

۱۸- باید بدانید: بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان می‌دهد این بزرگی می‌تواند همزمان با بدخیمی همراه شود. باید بدانید: اگر با کسانی که سابقه سرطان پروستات دارند فامیلی نسبی دارید خطر ابتلای شما به این بیماری بیشتر است. اگر این بزرگی خوش خیم را مشاهده کردید تحت معاینه پروستات و آزمایش PSA قرار گیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید.

۱۹- اگر خواهان طول عمر بیشتری هستید باید مراقب جسم خود باشید، مصرف دخانیات را کنار بگذارید، تغذیه مناسب را جدی بگیرید. از رفتارهای استرس‌زا پرهیز کنید و از همه مهم‌تر ورزش را فراموش نکنید.

۲۰- اگر به دنبال راز سلامتی خود هستید این جمله را حفظ و عمل کنید: عدم استعمال دخانیات - حفظ وزن متعادل- ورزش روزانه- تغذیه سالم و متعادل- کنترل فشار خون، کلسترول و دیابت، مراجعه منظم به پزشک، قرار گرفتن در غربالگری بزرگی پروستات و سرطان پروستات به خصوص اگر چهل و پنج سال بیشتر دارید، کاهش استرس با ارتباط فعال با دوستان و خویشاوندان، عادت مراجعه به روانپزشک در صورت بروز خشم و افسردگی

تهیه و تنظیم: سمیرا فتاحیان

کارشناس میانسالان شبکه بهداشت و درمان لنجان