

تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی

سالمندی تغییرات دژنراتیو خودبه خودی و پیش رونده
ی غیرقابل برگشت است که در آن قوای روحی و
جسمی هر دو به نحو قابل ملاحظه ای رو به نقصان
می گذارند.

سالمندی چیست؟

سالمندی (عبور از مرز ۶۰ سالگی)

سازمان بهداشت جهانی سالمندی را به ترتیب زیر تعیین می کند:

سالمند جوان young old
۶۰-۷۴ سال

سالمند old
۷۴ - ۹۰ سال

سالمند پیر old old
۹۰ سال به بالا

سالمند کیست؟

عمومیت داشتن

دگرگونی در جهت تخریب

خصوصیت سالمندی در انسان ها

1. کاهش برون ده قلب
2. کاهش توانایی پاسخ به استرس
3. عدم افزایش ضربان قلب و حجم ضربه ای به نسبت تقاضا هنگام نیاز شدید
4. افزایش فشارخون
5. افت وضعیتی فشارخون
6. کاهش قابلیت ارتجاعی عروق خونی و سختی آن ها
7. کاهش بازگشت وریدی و رسوب پلاک های چربی

• یافته ها

- شکایت از خستگی هنگام افزایش فعالیت
- افزایش زمان برگشت ضربان قلب به وضعیت قبلی
- فشارخون طبیعی کمتر از 140/90 میلی متر جیوه

سیستم قلب و عروق

- **اقدامات**
- ورزش منظم
- مرحله بندی فعالیت ها
- اجتناب از مصرف سیگار
- رژیم غذایی کم چرب و کم نمک
- شرکت در برنامه های کاهش استرس
- اندازه گیری منظم فشار خون
- کنترل وزن

قلب و عروق ادامه

اقدامات

- ورزش منظم
- اجتناب از مصرف سیگار
- مصرف مایعات کافی جهت رقیق نمودن ترشحات
- واکسیناسیون آنفلوآنزا
- اجتناب از در معرض قرار گرفتن عفونت سیستم تنفس فوقانی

سیستم تنفسی

- افزایش حجم هوای باقیمانده، بزرگتر و نازک تر شدن آلئولها
- کاهش ظرفیت حیاتی، کلسیفیکاسیون و ضعف دیواره قفسه سینه
- کاهش تبادل گازی و ظرفیت انتشار
- کاهش کارایی سرفه

یافته ها

- خستگی و تنگی نفس هنگام فعالیت مداوم
- اختلال در التیام زخم
- اشکال در سرفه و بیرون دادن خلط

یافته ها

- نازک و چروکیده شدن پوست
- شکایت از صدمه، حالت کبودی و آفتاب سوختگی
- شکایت از عدم تحمل نسبت به گرما
- پوست خشک
- خاکستری شدن مو

اقدامات

- اجتناب از آفتاب (لباس مناسب، کرم ضد آفتاب، ماندن در منزل)
- پوشیدن لباس مناسب با حرارت فصل
- تنظیم حرارت داخل منزل
- دوش گرفتن بهتر از وان است
- چرب کردن پوست

- کاهش قدرت حفاظت در برابر ضربه و تابش آفتاب
- کاهش حفاظت در برابر حرارت و سرمای شدید
- کاهش ترشح چربیهای طبیعی و عرق
- کاهش مویرگها در پوست
- کاهش رنگدانه های مو

پوست وسیستم پوششی

- **زنان:** تنگ شدن و کاهش حالت ارتجاعی واژن
- کاهش ترشحات واژن
- آتروفی رحم و تخمدانها
- **مردان:** کاهش اندازه آلت و بیضه

• یافته ها

- **زنان:** مقاربت دردناک
- خونریزی از واژن پس از مقاربت
- خارش و تحریک واژن
- تأخیر در ارگاسم
- **مردان:** تأخیر در نعوظ و رسیدن به ارگاسم

• اقدامات:

• زنان

- استفاده از استروژن واژینال
- استفاده از چرب کننده ها هنگام مقاربت

• سیستم ادراری

• مردان:

- بزرگی خوش خیم پروستات
- **زنان:** شل شدن عضالت پرینه
- بی ثباتی عضله دترسور
- کژکاری پیشابراهی

سیستم تولید مثل

- کاهش قدرت تغلیظ ادرار،
- کاهش تعداد نفرون ها،
- کوچک شدن کلیه ها، کاهش
- فیلتراسیون

• یافته ها

مردان

- احتباس ادرار
- ناراحتی در دفع ادرار،
- تکرر، احساس تخلیه ناکامل،
- بیدار شدن مکرر در شب برای
- ادرار کردن

اقدامات

- دسترسی آسان به توالت
- پوشیدن لباسهایی که خروج
- آنها راحت است
- مصرف مایعات کافی
- اجتناب از مواد محرک

- **زنان**
- دفع قطرات ادرار هنگام سرفه،
- خنده و تغییر وضعیت
- **اقدامات**
- همه موارد بالا و ورزش
- عضلات کف لگن

سیستم ادراری

اقدامات

- دهانشویه و مسواک و نخ دندان
- مصرف غذا به دفعات مکرر و مقدار کم
- نشستن پس از صرف غذا و اجتناب از فعالیت سنگین
- خوردن غذاهای سرشار از فیبر و کم چرب
- سبزیجات، میوه، غلات
- سبوس دار، لبنیات کم چرب
- محدود نمودن مصرف ملین
- برنامه توالی بطور منظم
- مصرف مایعات کافی

- کاهش ترشحات بزاق
- اشکال در بلع غذا
- کاهش حرکات معده-روده ای
- تأخیر در تخلیه محتویات معده و احساس سیری زودهنگام
- کاهش جذب مواد غذایی بویژه کلسیم و ویتامین D و B12
- کاهش اسید معده
- ❖ یافته ها
- ❖ شکایت از خشکی دهان
- ❖ شکایت از احساس پری معده
- ❖ سوزش سردل
- ❖ سوء هضم
- ❖ یبوست، نفخ و ناراحتی شکم

سیستم گوارش :

- کاهش تراکم استخوان

- بدون ورزش تحلیل توده استخوان قبل از 41 سالگی

- کاهش اندازه و قدرت عضلات

- تحلیل غضروف مفاصل

- پوکی استخوان

- بیماری دژنراتیو مفاصل

یافته ها

- کوتاه شدن قد

- استعداد شکستگی

- گوزپشتی

- شکایت از درد پشت و مفاصل

- کاهش قدرت انعطاف پذیری

- اشکال در راه رفتن

• اقدامات :

- برنامه منظم ورزش

- رژیم سرشار از کلسیم

- توجه به مواردی که سبب

- کاهش جذب کلسیم می شود

- مصرف مکمل کلسیم و

- ویتامین D

سیستم عضلانی اسکلتی

- کاهش سرعت هدایت عصبی
- کاهش گردش خون مغزی
- افزایش حالت گیجی، از دست دادن تعادل، افتادن
- کوچک شدن توده مغز
- کاهش تولید و متابولیسم انتقال دهنده های عصبی
- کند شدن عملکرد سیستم اتونوم

یافته ها

- کند شدن واکنش ها (خطر تصادف، سوختگی...)
- یادگیری نیاز به زمان بیشتر دارد.
- گیجی در تغییر موقعیتها
- سیاهی رفتن چشم ها
- افتادن مکرر

اقدامات

- مرحله بندی آموزش
- تشویق برقراری ارتباط
- فراهم نمودن محرک های حسی
- در صورت بروز گیجی جستجوی علت
- تغییر وضعیت به آهستگی

سیستم اعصاب

اقدامات

- عینک زدن
- عینک آفتابی هنگام خروج از منزل
- اجتناب از تغییر ناگهانی از روشنایی به تاریکی
- روشن کردن مناسب اتاق
- استفاده از چراغ خواب
- کتاب با حروف درشت استفاده از ذره بین برای مطالعه
- اجتناب از رانندگی در شب

بینایی

- پیرچشمی
- کاهش تمرکز روی اشیای نزدیک
- عدم توانایی تحمل نورهای خیره کننده
- اشکال در تطابق در صورت تغییر نور
- کاهش توانایی تشخیص رنگ ها
- گشاد شدن مردمک ها به آهستگی

یافته ها

- فرد اشیاء را دورتر از صورت می گیرد.
- از نور خیره کننده شاک می گیرد.
- بینایی در شب ضعیف می شود.
- اشتباه در تشخیص رنگها: سبز و آبی

شنوایی

- پیرگوشی
- کاهش توانایی شنیدن صداهای با فرکانس بالا

یافته ها

- پاسخ های نامناسب می دهد.
- درخواست برای تکرار صحبت ها
- به طرف منبع صدا خم می شود تا صدا را بهتر بشنود.

اقدامات

- توصیه به معاینه شنوایی
- کاهش صداهای زمینه ای
- ایستادن روبروی فرد هنگام صحبت کردن
- صحبت کردن به وضوح و روشنی
- صحبت کردن بصورت شمرده
- استفاده از علایم غیر کلامی

بویایی و چشایی

- در بین 4 مزه اصلی، تشخیص طعم شیرین کاهش می یابد.

- ترجیح دادن غذاهای پرادویه و شور

- از بین رفتن سلول ها در مجرای بینی (بوی گاز...)

یافته ها

- استفاده از شکر و نمک اضافی

اقدامات

- تشویق استفاده از لیمو، ادویه و مواد گیاهی

- اختلالات خواب بیش از 10 درصد از افراد بالاتر از 50 سال را درگیرمی نماید.
- نیاز به زمان بیشتر برای به خواب رفتن
- بیدار شدن از خواب به آسانی و بطور مکرر
- چرت زدن در روز
- آپنه خواب

اقدامات

- مشاهده بیمار هنگام خواب
- اجتناب از تخت به منظورهای دیگری غیر از خوابیدن
- رعایت یک روتین منظم برای خواب
- محدودنمودن یا اجتناب از چرت زدن روزانه
- محدودیت مصرف الکل
- اجتناب از مصرف کافئین، سیگار در عصر

خواب

تشکر از صبر و حوصله