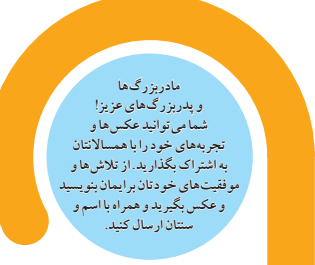


افزایش احتمال عفونت ریه در سالمندان

هوای ریه‌هایتان را داشته باشید



مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌های عزیز! شما می‌توانید عکس‌ها و تجربه‌های خود را با همسالانان به اشتراک بگذارید. از تلاش‌ها و موفقیت‌های خودتان برایمان بنویسید و عکس بگیرید و همراه با اسم و ستان ارسال کنید.



پدر بزرگ و مادر بزرگ من

پدر بزرگ من «حاج غلامحسین نیکی» تازه وارد ۸۵ سالگی شده‌اند و توی به خونه بزرگ که حوض آب درست و وسط حیاط هست با مادر بزرگم زندگی می‌کنند. بابابزرگ فوق‌العاده مهربون و خوش‌سخن است و بازی کردن با نونه‌های کوچیک و مشاعره با نونه‌های بزرگ‌تر به جور سرگرمی براشون شده. صدای اذان که میاد عصا به دست همراه یکی از نونه‌ها تو راه مسجد باید پیدا شون کنی... مادر بزرگم «حاجیه صفری قدیری» که بیش از ۵۰ سال از زندگی مشترکش با پدر بزرگم می‌گذره خیلی باسلیقه و اهل بافتنی و درست کردن کلاه و شال‌گردن برای تک‌تک بچه‌هاست. عصرای تابستون تو حیاط با سماور زغالی و چایی ازمون پذیرایی می‌کنن.



سلامت در سالمندی

همه روز صبح‌ها ورزش و نرمش را در برنامه خودم دارم و هیچ‌وقت غذاهای آماده، شیرینی‌جات و بستنی نمی‌خورم. عادت خوبی دارم. از دوران جوانی شروع کردم و واقعا معتقدم با اصلاح شیوه زندگی در دوران جوانی می‌توان دوران سالمندی سالمی را رقم زد. سیدحسین کویلیان موسوی متولد اول فروردین ۱۳۱۳

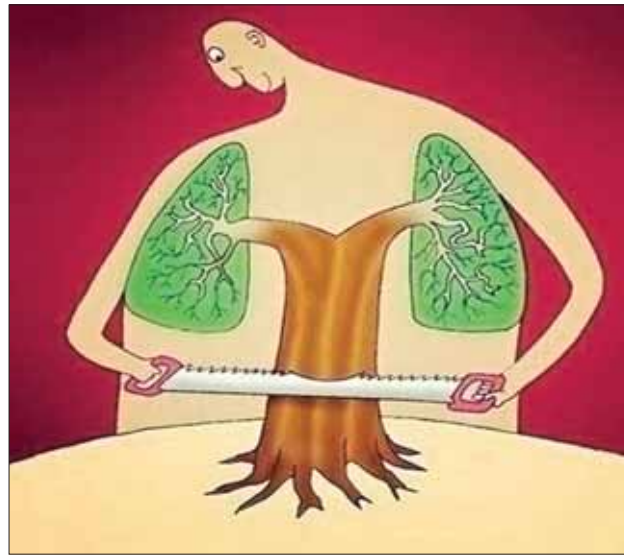


همراهان همیشگی

حاج‌خانم عمه پدر بزرگم هستند که همراه همسرشون در کاشمر زندگی می‌کنند. این ۲ عزیز سال‌هاست که زندگی خوب و گرمی کنار هم دارند و به کشاورزی مشغولند. در طول زندگی مادر بزرگم از بافتاده و شکسته شده اما پدر بزرگم وجود او را ستایش می‌کند و همراه همیشگی او است. «حمیده نیکی» ۹۶ ساله «حاج علی میر» ۹۳ ساله

• نشانی: تهران، خیابان شریعی، روبه‌روی میرداماد، خیابان نیک، تقاطع بهشت برین، شماره ۹، هفته‌نامه سلامت، صفحه «سالمندان»
• ایمیل: weekllysalamat@gmail.com

با کنترل دیابت، ترک سیگار، تزریق واکسن آنفلوآنزا و انجام تمرینات ورزشی روزانه به سلامت ریه‌های خود در سالمندی کمک و از ابتلا به عفونت‌های تنفسی پیشگیری کنید



دکتر رسول علیان‌نژاد فوق‌تخصص ریه و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیماری‌های دوران سالمندی متفاوت‌تر و متنوع‌تر از دوران جوانی است و یکی از بیماری‌هایی که در سالمندان نسبتا رایج است، بیماری‌های ریوی در سنین بالاست. از سوی دیگر و از آنجا که این روزها زیاد صحبت از تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌شود، بی‌مناسبت ندیدیم که در «سالمندان» این هفته به انواع شایع بیماری‌های ریوی در سالمندان اشاره کنیم و یادآور شوم که یکی از راه‌های کم‌کردن شانس ابتلا به این بیماری‌ها، تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا است.

سالمندان بیشتر از جوانان در معرض خطر عفونت‌های ریوی هستند و مهم‌ترین دلیل آن هم ضعف سیستم ایمنی در افراد پس از میانسالی است. به‌طور طبیعی انسان‌ها بعد از ۵۰ سالگی دچار ضعف سیستم ایمنی می‌شوند و هر چه سن افزایش می‌یابد عوارض این ضعف با شدت بیشتری نمایان می‌شود.



خانه سالمندان نگهداری می‌شوند. زندگی در مراکز نگهداری باعث می‌شود سالمندان در معرض عفونت‌های خاص که اتفاقا خطرناک هم هستند قرار گیرند. این افراد نسبت به کسانی که در خانه مسکونی زندگی می‌کنند بیشتر در معرض خطر هستند. خانواده‌ها نسبت به کاهش هوشیاری سالمند و هر علامت غیرعادی هوشیار باشند و خیلی زود سالمند را به اولین مرکز درمانی برسانند. هر چقدر درمان با تاخیر باشد، احتمال پیشرفت بیماری و فوت سالمندی که کهنسال هستند بیشتر خواهد شد.

بیماری‌های همراه
حدود ۴ درصد از مبتلایان به COPD به بیماری‌های روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب مبتلا هستند. به همین دلیل ممکن است داروهای تجویز شده را به خوبی مصرف نکنند یا نسبت به بیماری بی‌توجه باشند. در این افراد احتمال فوت در اثر بیماری COPD زیاد است.

بیماری دیگری که با بیماری انسدادی مزمن ریوی همراه است، بیماری‌های قلبی است. افرادی که سیگار می‌کشند در معرض بیماری‌های قلبی-ریوی قرار دارند. وجود این ۲ بیماری همراه با‌سوی‌ا پی‌دی احتمال مرگ و میر را در سالمندان بالا می‌برد. چنین بیماری‌های معمولاً علامتی از تنگی نفس را دارند. بیماری‌های انسدادی مزمن ریوی شامل برونشیت مزمن، برونشکتازی و آمفییزم هستند که باعث انسداد در مجاری راه‌های هوایی می‌شوند. انسداد پیش‌رونده است و بیماران باید در بیمارستان بستری شوند تا اکسیژن‌تراپی و اقدامات درمانی دارویی برایشان انجام گیرد. سالمندان سیگاری حتما باید سیگار را ترک کنند. ■

کاهش ترشح بزاق و توقف ویروس‌ها در مجاری تنفسی زمینه را برای ابتلا به عفونت‌های ریوی مهیا می‌کنند.

• **دیابت:** سالمندانی که به دیابت کنترل‌نشده مبتلا هستند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند.

• **دمانس یا آلزایمر:** در این افراد سطح هوشیاری پایین است. ممکن است داروهای خواب‌آور هم برای بیمار در سالمندان بالا می‌برد تا با جلوگیری از آنها بتوان احتمال را به حداقل رساند.

• **سیگار:** سالمندانی که سیگار می‌کشند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند.

• **کم‌تحریکی:** دراز کشیدن زیاد و بی‌تحریکی، باعث می‌شود ترشحات در ریه تجمع پیدا کند و این مساله باعث بالارفتن شانس عفونت دستگاه تنفسی می‌شود.
• **عدم تزریق واکسن آنفلوآنزا:** این واکسن شانس بروز بعضی از عفونت‌های ویروسی ریه را کمتر می‌کند و باید سالانه تزریق شود.
• **مصرف برخی داروها:** از داروهایی استفاده می‌کنند که باعث خشکی دهان و بزاق می‌شود. بعضی از داروها مانند داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی با هم‌چنین در سنین بالا بعضی از سالمندان در کشور ما رو به افزایش و تعداد سالمندان زن بیشتر از مرد در حال افزایش است. یکی از دلایل این افزایش قلمبه مربوط می‌شود به اینکه امید به زندگی در زنان بیشتر است، ولی نکته مهم‌تر این است که سالمندان زن نسبت به سالمندان مرد آسیب‌پذیرتر هستند. توجه داشته باشید که تعداد زیادی از سالمندان زن در کشور ما بی‌سواد هستند و چون حضور کم‌رنگی در اجتماع دارند، از نظر فکری و ذهنی تحلیل می‌روند. از طرف دیگر، با حضور کمتر در اجتماع، در معرض نور آفتاب هم قرار نمی‌گیرند و زودتر در معرض یوکی استخوان قرار می‌گیرند. همچنین به دلایل مختلف یوکی استخوان در زنان سالمند شایع‌تر است و خود یانسیگی ابتلا به یوکی استخوان را تسریع می‌کند. علاوه بر این، مشکل‌های اسکلتی و عضلانی در زنان سالمند بیشتر بروز پیدا می‌کند. زنان سالمند بیشتر در معرض برخی بیماری‌ها مانند اختلال حافظه و آلزایمر هستند.

کاهش ترشح بزاق و توقف ویروس‌ها در مجاری تنفسی زمینه را برای ابتلا به عفونت‌های ریوی مهیا می‌کنند.

• **دیابت:** سالمندانی که به دیابت کنترل‌نشده مبتلا هستند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند.

• **دمانس یا آلزایمر:** در این افراد سطح هوشیاری پایین است. ممکن است داروهای خواب‌آور هم برای بیمار در سالمندان بالا می‌برد تا با جلوگیری از آنها بتوان احتمال را به حداقل رساند.

• **سیگار:** سالمندانی که سیگار می‌کشند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند.

• **کم‌تحریکی:** دراز کشیدن زیاد و بی‌تحریکی، باعث می‌شود ترشحات در ریه تجمع پیدا کند و این مساله باعث بالارفتن شانس عفونت دستگاه تنفسی می‌شود.
• **عدم تزریق واکسن آنفلوآنزا:** این واکسن شانس بروز بعضی از عفونت‌های ویروسی ریه را کمتر می‌کند و باید سالانه تزریق شود.
• **مصرف برخی داروها:** از داروهایی استفاده می‌کنند که باعث خشکی دهان و بزاق می‌شود. بعضی از داروها مانند داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی با هم‌چنین در سنین بالا بعضی از سالمندان در کشور ما رو به افزایش و تعداد سالمندان زن بیشتر از مرد در حال افزایش است. یکی از دلایل این افزایش قلمبه مربوط می‌شود به اینکه امید به زندگی در زنان بیشتر است، ولی نکته مهم‌تر این است که سالمندان زن نسبت به سالمندان مرد آسیب‌پذیرتر هستند. توجه داشته باشید که تعداد زیادی از سالمندان زن در کشور ما بی‌سواد هستند و چون حضور کم‌رنگی در اجتماع دارند، از نظر فکری و ذهنی تحلیل می‌روند. از طرف دیگر، با حضور کمتر در اجتماع، در معرض نور آفتاب هم قرار نمی‌گیرند و زودتر در معرض یوکی استخوان قرار می‌گیرند. همچنین به دلایل مختلف یوکی استخوان در زنان سالمند شایع‌تر است و خود یانسیگی ابتلا به یوکی استخوان را تسریع می‌کند. علاوه بر این، مشکل‌های اسکلتی و عضلانی در زنان سالمند بیشتر بروز پیدا می‌کند. زنان سالمند بیشتر در معرض برخی بیماری‌ها مانند اختلال حافظه و آلزایمر هستند.

یکی از عوارضی که ضعف سیستم ایمنی روی بدن دارد، افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند و مهم‌ترین دلیل آن هم ضعف سیستم ایمنی در افراد پس از میانسالی است. به‌طور طبیعی انسان‌ها بعد از ۵۰ سالگی دچار ضعف سیستم ایمنی می‌شوند و هر چه سن افزایش می‌یابد عوارض این ضعف با شدت بیشتری نمایان می‌شود.

عوامل خطر ساز عفونت ریوی در سالمندان

• **سیگار:** سالمندانی که سیگار می‌کشند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی هستند.
• **کم‌تحریکی:** دراز کشیدن زیاد و بی‌تحریکی، باعث می‌شود ترشحات در ریه تجمع پیدا کند و این مساله باعث بالارفتن شانس عفونت دستگاه تنفسی می‌شود.
• **عدم تزریق واکسن آنفلوآنزا:** این واکسن شانس بروز بعضی از عفونت‌های ویروسی ریه را کمتر می‌کند و باید سالانه تزریق شود.
• **مصرف برخی داروها:** از داروهایی استفاده می‌کنند که باعث خشکی دهان و بزاق می‌شود. بعضی از داروها مانند داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی با هم‌چنین در سنین بالا بعضی از سالمندان در کشور ما رو به افزایش و تعداد سالمندان زن بیشتر از مرد در حال افزایش است. یکی از دلایل این افزایش قلمبه مربوط می‌شود به اینکه امید به زندگی در زنان بیشتر است، ولی نکته مهم‌تر این است که سالمندان زن نسبت به سالمندان مرد آسیب‌پذیرتر هستند. توجه داشته باشید که تعداد زیادی از سالمندان زن در کشور ما بی‌سواد هستند و چون حضور کم‌رنگی در اجتماع دارند، از نظر فکری و ذهنی تحلیل می‌روند. از طرف دیگر، با حضور کمتر در اجتماع، در معرض نور آفتاب هم قرار نمی‌گیرند و زودتر در معرض یوکی استخوان قرار می‌گیرند. همچنین به دلایل مختلف یوکی استخوان در زنان سالمند شایع‌تر است و خود یانسیگی ابتلا به یوکی استخوان را تسریع می‌کند. علاوه بر این، مشکل‌های اسکلتی و عضلانی در زنان سالمند بیشتر بروز پیدا می‌کند. زنان سالمند بیشتر در معرض برخی بیماری‌ها مانند اختلال حافظه و آلزایمر هستند.

رئیس اداره سلامت سالمندان: زنان زودتر از مردان پیر می‌شوند

چندی پیش خبری به نقل از مالاوردی، معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور در خبرگزاری‌ها منتشر شد با این مضمون که سن سالمندی در زنان کاهش یافته و به ۸۵ سال رسیده است! این مطلب در حالی بیان شد که براساس تعاریف بین‌المللی مرز سالمندی حداقل ۶۰ سال است. علت کاهش سن سالمندی در زنان را از رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت جویا شدیم. دکتر طاهری در پاسخ گفت: «تقسیم‌بندی‌های متفاوتی برای شروع سن سالمندی بیان می‌شود، اما مهم‌ترین تعریفی که سازمان بهداشت جهانی آن را به عنوان شاخص سالمندی در نظر می‌گیرد سن تقویمی است که براساس آن افراد ۶۰ سال به بالا سالمند در نظر گرفته می‌شوند. با توجه به سن سالمندی تعداد سالمندان در