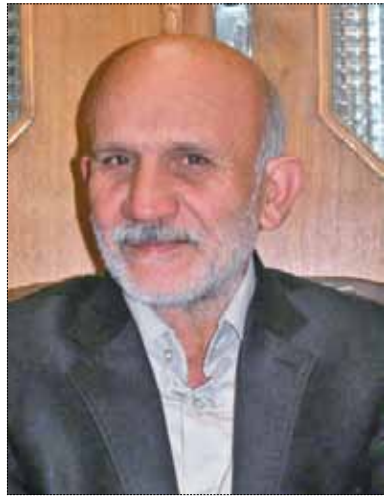


تشخیص و درمان زود هنگام بیماری‌های اعصاب و روان در سالمندان ضرورت دارد

وسواس در سالمندی

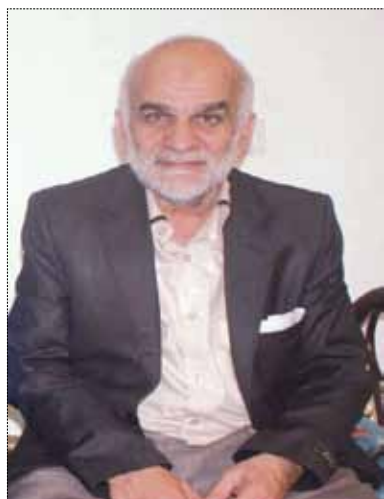


شروع وسواس در سالمندی نادر است اما مهم این است که جنس وسواس در سالمندی تفاوت دارد چون به دلیل تحلیل عضلات و کم شدن توان خود فرد تبعات وسواس می‌تواند بدتر بروز پیدا کند



پدرم مرد سفر است

محمدرضا اشرف پور، ۵۸ ساله پدر بزرگوار من هستند که بسیار اهل سفرند و بیشتر نقاط ایران را دیده‌اند.



عموی مهربان من

محمود اشرف پور، ۶۰ ساله، عموی عزیزم بسیار مهربان و باگذشت هستند. ایشان اهل مطالعه و درس هستند و حتی پس از بازنشستگی دوباره مشغول به کار شدند. بسیار زحمتکش هستند و الگوی خوبی برای بسیاری از ما محسوب می‌شوند.



عموی سلامت

علی اشرف پور، ۶۳ ساله، عموی بزرگوار من است که به پشتکار عالی در تمام مسائل شهرت دارند و در مهربانی زبانزد عام و خاص است. عموجان بسیار اهل پیاده‌روی است و ضمن توصیه‌هایی در این باب به سلامت خود به شدت اهمیت می‌دهد.

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

مهم دیگر این است که سیر بیماری وسواس درازمدت است و معمولاً از ۲۰ سالگی شروع می‌شود و ممکن است اگر درمان نشود تا سالمندی نیز ادامه پیدا کند ولی در طول زمان، علائم بیماری وسواس کم و زیاد می‌شود. درمان وسواس در سالمندی نیز همانند سایر سنین، روان‌درمانی به کمک دارو درمانی است و با توجه به اینکه وسواس در چه موقعیتی تشدید می‌شود، تکنیک‌هایی به مبتلایان آموخته می‌شود تا به کمک آن بتوانند اضطرابشان را کم کنند. مثلاً به کمک یک تکنیک رفتاری شناختی وقتی فکر وسواس سراغشان می‌آید مدام این رفتار را با خودشان تکرار کنند تا اثرش از بین برود و برایشان تکراری شود.

ضرورت درمان فوری وسواس در دوران سالمندی

ممکن است بسیاری از سالمندان به دلیل تفکرات سنتی شان برای درمان وسواس پیش پزشک نروند و اطرافیانشان دنبال راهی باشند که به آنها کمک کنند. باید بدانید هیچ‌گونه کمکی نمی‌توانید به این سالمندان داشته باشید جز اینکه آنها را تنها نگذارید. پس حتماً آنها را مجاب کنید پیش پزشک بروند چون در سالمندی توان جسمی افراد کمتر می‌شود اگر قرار باشد مدام در حال شستشو باشند هم توانشان کمتر می‌شود و زودتر به انواع بیماری‌ها مبتلا می‌شوند و هم بیشترین آسیبی که می‌بینند مربوط به پوستشان است. این اتفاق خیلی مهم است چون در سنین سالمندی پوست دچار خشکی و با وسواس خشکی پوست بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است برای درمان وسواس حتماً به پزشک مراجعه کنید. ■

می‌شود و بیرون رفتن از خانه برایش مشکل خواهد شد. از سوی دیگر، همان‌طور که گفتیم، سالمندان بیشتر به وسواس شستشو و ترس از گناه مبتلا می‌شوند؛ به صورتی که به دنبال وسواس فکری با تصور اینکه آلودگی در اطراف وجود دارد، مدام در فکر شستشو هستند تا اضطرابشان از این طریق کم شود. وسواس ترس از گناه نیز به شکلی بروز پیدا می‌کند که فکرهای وسواس گونه در مورد گناه مدام افراد مبتلا را آزار می‌دهد و به صورت جبرانی ممکن است ذکرهای طولانی بگویند یا مدام در حال عبادت باشند و یا به صورت اغراق آمیز صدقه دهند. در حقیقت، با این کارها فرد می‌خواهد احساس گناهش و اضطرابش را کم کند.

علائم وسواس در طول زمان کم و زیاد می‌شود

وسواس یک بیماری مزمن است و اگر تنها ۳۰ درصد به درمان پاسخ دهد، ما ادعا می‌کنیم فرد به درمان پاسخ داده است چون با ۳۰ درصد پاسخ به درمان نیز کیفیت زندگی فرد بالا می‌رود. نکته

سالمندان مبتلا به وسواس را تنها نگذارید

اگر در سالمندی نخستین تجربه وسواس در فردی رخ داده، به معنای بیماری جدی در فرد است که باید آن را پیدا کنیم و این تشخیص برعهده پزشک خواهد بود. البته نگران نشوید. گاهی نیز فرد از ۲۰ سالگی به وسواس مبتلا بوده ولی آن را درمان نکرده و در سالمندی به دلیل اینکه توانایی‌اش کم شده تازه به فکر درمان افتاده است. مهم‌ترین اقدام در درمان بیمار مبتلا به وسواس این است که به موقع به پزشک مراجعه کنند تا درمان مناسب دریافت و علائم بیماری کمتر شود. همچنین معمولاً وسواس با افسردگی همراه است در نتیجه فرد حوصله بیرون رفتن از خانه را ندارد و گوشه‌گیر می‌شود بنابراین بسیار اهمیت دارد که اطرافیان و دوستان تحت هیچ شرایطی سالمند و وسواسی را تنها نگذارند و او را رها نکنند. ■

است. همچنین ممکن است فرد از دوره جوانی وسواس داشته ولی خیلی جدی نبوده است ولی در سالمندی به صورت تشدید یافته بروز پیدا می‌کند. علاوه بر اینها، اگر در دوره سالمندی شاهد ابتلا به وسواس باشیم، می‌توانیم با کمی جستجو دریابیم یک بیماری جسمی عامل وسواس است. البته منظورم بیماری‌هایی است که مغز را درگیر می‌کند؛ مثل سکنه مغزی، تومور مغزی یا مسمومیت‌هایی که در اثر موادی مانند حشره کش‌ها ایجاد می‌شود و در مغز تاثیر می‌گذارد. شروع اختلال‌های شناختی یا زوال مغز نیز می‌تواند در بروز وسواس در سالمندی نقش داشته باشد.

وسواس به تنهایی نمی‌آید!

یکی از مشکلاتی که وسواس می‌تواند برای سالمندان ایجاد کند، این است که وسواس معمولاً با بیماری‌های دیگری همراه است. جالب است بدانید وسواس در ۶۷ درصد موارد با افسردگی اساسی همراه است. حتی ممکن است با ترس اجتماعی نیز همراه باشد که در این صورت عملکرد فرد مختل می‌شود به گونه‌ای که گوشه‌گیرتر



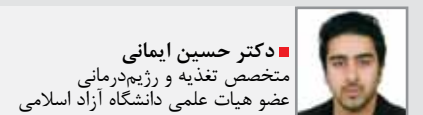
دکتر آزاده مظاهری
روان‌پزشک
استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

وسواس در هر سن و سال و از هر نوعی که باشد، آزاردهنده است و از نظر روانی و جسمی فرد مبتلا را دچار مشکل می‌کند. منظورم از وسواس، وسواس فکری یا عملی مکرر است که به بیمار رنج و عذاب قابل ملاحظه‌ای تحمیل می‌کند؛ به گونه‌ای که روند زندگی فرد و روابطش مختل شود. شروع وسواس معمولاً از ۲۰ سالگی است و فقط ۱۵ درصد افراد بعد از ۳۵ سالگی به وسواس مبتلا می‌شوند. شروع وسواس در سالمندی بسیار نادر است اما آنچه اهمیت دارد، این است که جنس وسواس در سالمندی با بقیه سنین تفاوت دارد چون در سالمندی به دلیل تحلیل عضلات و کم شدن توان خود فرد تبعات وسواس می‌تواند بدتر بروز پیدا کند.

جنس وسواس در سالمندان تفاوت دارد

شیوع وسواس در سالمندی تنها یک درصد است ولی الگوی آن با وسواسی که در سنین جوانی بروز پیدا می‌کند، متفاوت است. بیشتر سالمندانی که دچار وسواس هستند، عمدتاً وسواس شستشو و ترس از گناه دارند. از آنجایی که وسواس از سنین جوانی آغاز می‌شود، اگر سالمندی دچار وسواس است، قاعدتاً باید شکل خفیف آن را از قبل داشته باشد. البته اگر تازه وسواس در فرد سالمند ظاهر شده، به این دلیل است که ممکن است اتفاقی در زندگی‌اش افتاده باشد که تحمیلش برایش سخت بوده و یکباره دچار وسواس شده

اهمیت ویتامین D برای سالمندان



دکتر حسین ایمانی
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

همه افراد در مورد ویتامین D یا ویتامین نور خورشید و اهمیت آن، کمابیش اطلاع دارند، اما اهمیت استفاده از این ویتامین در برخی دوره‌های سنی مانند سالمندی بیشتر است. مواجهه متوسط با نور خورشید برای تولید ویتامین D لازم است و اشعه ماورای بخش خورشید باعث می‌شود ویتامین D که در سطح پوست به صورت غیرفعال وجود دارد به فرم فعال تبدیل شود. در باینسگی میزان و شیوع پوکی استخوان و تحلیل عضلات بالاست زیرا ترشح و تولید استروژن کم یا قطع

می‌شود! پوکی استخوان به دنبال شکستگی‌های خود به خودی یا ناشی از ضربه کوچک در استخوان ران یا ستون فقرات و میج دست رخ می‌دهد و می‌تواند باعث کاهش فعالیت فیزیکی فرد شود. البته همین کاهش فعالیت هم خود چاقی و اضافه وزن را به دنبال دارد و باعث بروز چرخه معیوبی در زندگی افراد سالمند می‌شود.

میزان توصیه‌شده دریافت ویتامین D در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت است. برای کودکان ۴۰۰ واحد بین‌المللی، تا قبل از ۷۰ سالگی ۶۰۰ واحد و برای افراد بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد لازم است. خانم‌های ۷۰-۵۰ ساله باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D مصرف کنند. منابع غذایی ویتامین D شامل جگر، زرده تخم مرغ، کره و خامه است اما چون این منابع پرچرب هستند معمولاً مصرف آنها به افراد سالمند توصیه نمی‌شود. شیرهای غنی شده با ویتامین D می‌تواند مفیدتر باشد و توصیه

می‌شود، حتماً مکمل یا قرص حاوی ویتامین مصرف شود. برای اینکه ویتامین D به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند باید همراه با کلسیم مصرف شود. مصرف برخی داروهای اعصاب روی ویتامین D اثر منفی دارد و افرادی که این داروها را مصرف می‌کنند باید زیر نظر متخصص، دریافت ویتامین D خود را افزایش دهند.

در ایران به طور کلی کمبود ویتامین D شایع است و ۵۰ تا ۸۰ درصد زنان و کودکان دچار این مشکل جدی هستند. ویتامین D غیر از تأثیری که بر پیشگیری از پوکی استخوان دارد باعث افزایش سطح ایمنی بدن، کاهش کلسترول خون، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی و عفونی می‌شود. به همه سالمندان به خصوص خانم‌ها تأکید می‌کنم برای سنجش سطح این ویتامین در خون و مصرف مکمل حاوی کلسیم و ویتامین D، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. ■