

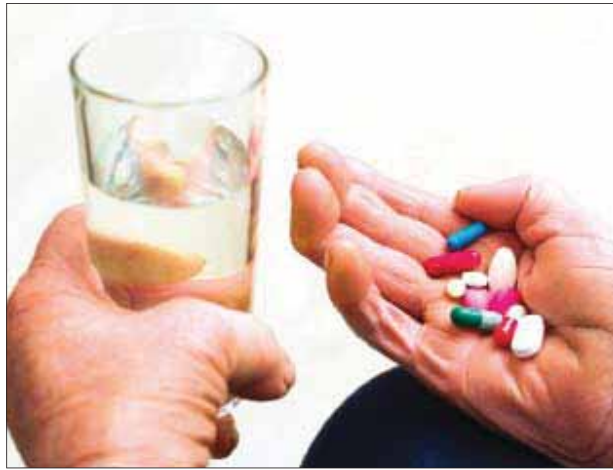
دارودرمانی سالمندان با چه مشکلاتی روبروست و چگونه می‌توان آنها را به دارودرمانی دقیق تشویق کرد؟

دارو، درمان، سالمندان



دکتر مژگان مشکینی
داروساز

کمرت سالمندی است که روزانه چند نوع دارو مصرف نکنند چون سالمندی با بیماری‌های مزمن و مصرف داروهای متعددی همراه است، بنابراین مقوله مصرف دارو در سالمندان به میحت مهمی تبدیل می‌شود که به توجه ویژه نیاز دارد زیرا مصرف نادرست دارو یا مصرف نکردن و نادیده گرفتن عوارض ناشی از آن‌ها ریک می‌تواند مشکلات عدیده‌ای برای سالمند ایجاد کند. در «سالمندان» این هفته فهرستی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در دارودرمانی سالمندان دیده می‌شود، ذکر شده است.



مشورت با سالمند درباره مصرف دارو اصل مهمی در بهبود روند درمان است چون آنها قادر به تصمیم‌گیری درباره داروهای مصرفی خود هستند و این موضوع نباید نادیده گرفته شود. نظر آنها را در این زمینه جویا شوید تا بیشتر اعتماد و همکاری کنند



نادیده گرفتن دارو و درمان
سالمند ممکن است بیماری‌هایی داشته باشد که هیچ‌گاه برای درمان آنها اقدام نکرده، بنابراین داروهای لازم را هم دریافت نمی‌کند.

عدم دسترسی به داروی مناسب
گاهی سالمندان بیمار به هر دلیلی مثلا نداشتن توان جسمی، نبود توان مالی یا نداشتن فرزند یا افراد نزدیک و فامیل نمی‌توانند داروی خود را تهیه کنند.

استفاده از داروی نامناسب
تکنه مهم در مصرف دارو به‌خصوص در بیماری‌های مزمن این است که باید دارویی تجویز شود که حداقل عوارض را برای بیمار داشته باشد. سالمندان دچار تغییرات فیزیولوژیک بدنی هستند که هنگام تجویز دارو خیلی باید روی آن دقت شود. مثلا بهتر است تا حد امکان در یک نسخه داروهای زیادی تجویز نشود و تجویز دارو با دوز کم شروع شود و به‌تدریج افزایش یابد. گاهی داروی مناسب به سبب پزشک تجویز نمی‌شود. تجویز دارو در سالمندان با جوانان تفاوت دارد و پزشکان حتما هنگام تجویز دارو باید به سن سالمند توجه داشته باشند.

مصرف کمتر یا بیشتر از حد مجاز
گاهی مصرف دارو کمتر از مقدار استاندارد است. بعضی از سالمندان فکر می‌کنند هر چه حالت دارو مصرف کنند، بهتر است. در این حالت سالمند دارو مصرف می‌کند ولی دوز پایین دارو، اثربخشی کافی ندارد. ممکن است بعضی از بیماران هم دوز دارویی بیشتری استفاده

کنند که این مورد نیز سلامت سالمند را به خطر می‌اندازد.

مصرف بی‌دلیل دارو

سالمندان ممکن است بی‌دلیل دارویی را مصرف کنند. مثلا فرض کنید بیمار ۱۵ سال قبل به دلیل از دست دادن عزیزری دچار مشکلات روانی شده و دارو مصرف می‌کرده است. مصرف دارو وضعیت روانی او را بهتر می‌کرده ولی در حال حاضر با همان مشکل کنار آمده و نیازی به مصرف آن دارو ندارد اما تصور می‌کند هرگاه ناراحتی دارد باید از همین دارو استفاده کند. گاهی هم دارو را مدت‌ها استفاده می‌کند و این هراس دارد با قطع دارو دوباره مشکلاتی مشابه همان زمان برایش پیش بیاید، بدون اینکه با پزشک در مورد ادامه مصرف دارو صحبت کند.

افتراق عوارض دارو از علائم بیماری‌های جدید

موردی که کمتر به آن توجه می‌شود و مشکلات زیادی برای کادر درمانی ایجاد می‌کند این است که عارضه دارویی با بیماری جدیدی اشتباه گرفته می‌شود. مثلا سالمندی به علت تومور مغزی تحت‌درمان است و ناگهان علائمی شبیه پارکینسونی در او ایجاد می‌شود. این علائم ممکن است در اثر جراحی، رادیوتراپی و... ایجاد شوند ولی به اشتباه پارکینسون تشخیص داده و داروهای ضد پارکینسون تجویز شود که می‌تواند مشکلات جدیدی برای بیمار ایجاد کند. برای دارودرمانی سالمندان چند اصل مهم وجود دارد که همیشه باید مورد توجه قرار گیرد

ضرورت نظارت خانواده بر داروهای مصرفی سالمندان

بعضی از سالمندان از دارودرمانی تبعیت نمی‌کنند و ممکن است داروهای که برایشان تجویز می‌شود، مصرف نکنند یا دنبال داروهای مکمل و گیاهی برای درمان باشند. این موارد می‌تواند مشکلات بیشتری برای بیمار ایجاد کند. سالمندان یا خانواده‌ها حتما باید مراقب چنین اشتباهاتی باشند و قبل از هر کاری با پزشک معالج مشورت کنند. کمک گرفتن از تیم درمان بسیار مهم است. قطعاً ارائه خدمات مناسب به سالمندان بیمار مستلزم همکاری با تیم درمانی است. سالمندان بیمار ممکن است هوشیاری کافی نداشته یا دچار اختلال در حافظه باشند. در این مواقع اطرافیان می‌توانند از تیم درمانی برای مصرف درست و به‌موقع داروها کمک بگیرند و به‌تدریج خودشان روند درمان سالمند را در دست گیرند. مشورت با سالمند درباره مصرف دارو اصل مهمی در بهبود روند درمانی است. همیشه یادمان باشد سالمندان قادر به تصمیم‌گیری درباره داروهای مصرفی برای خودشان هستند. این موضوع نباید نادیده گرفته شود. نظر آنها را حتما جویا شوید زیرا این کار در جلب اعتماد و همکاری آنها بسیار مهم است.

چگونه سالمندان را به مصرف داروهایشان تشویق کنیم؟

تشویق سالمندان به مصرف دارو و ادامه روند درمانی، اصل بسیار مهمی است که می‌توان آن را به شیوه‌های زیر انجام داد:

- **توضیح تاثیر دارو بر زبان ساده:** این کافی نیست که همیشه دارو را به موقع در اختیار سالمند قرار دهیم، بلکه

باید به او به زبان ساده توضیح دهیم که این کار باعث بهبود سریع و کاهش درد یا جلوگیری از عوارض ناشی از بیماری‌اش می‌شود.

- **توضیح درباره زمان‌بندی داروها:** حتی باید به سالمندان درباره زمان‌بندی مصرف دارو کمک کنیم. برنامه زمان‌بندی مصرف دارو برای سالمندان کار دشواری است و یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود سالمند تمایلی به مصرف دارو نداشته باشد. در این مواقع حتما باید به سالمندان کمک کرد.

- **اصلاح باورهای نادرست درباره داروها:** سالمندان ترس زیادی از عوارض جانبی داروها دارند. از طرفی بسیاری از آنها فکر می‌کنند دارو تاثیری در بهبودشان ندارد. موضوع دیگری که سالمندان را نگران می‌کند این است که به دارو وابسته شوند یا اعتیاد پیدا کنند. برای مقابله با ترس و نگرانی سالمند بهتر است به او درباره باورهای اشتباه توضیح داده شود.
- **تنظیم دوز دارو بر حسب بیماری:** توجه به تغییرات فیزیولوژیک بدن سالمند که با افزایش سن ایجاد می‌شود اصل بسیار مهم دیگری است. با افزایش سن باید دوز داروهای مصرفی تنظیم شود.
- **مشورت با سالمند درباره تجویز دارو:** درمان بیماری‌های مزمن می‌تواند مشکلاتی برای بیمار همراه داشته باشد. مصرف طولانی مدت دارو عوارض جانبی در بیماران به جای می‌گذارد. عوارض جانبی دارویی در بیماری‌های مزمن بعد از بیماری‌های قلبی، سرطان و سکنه مغزی چهارمین علت مرگ و میر در سالمندان را به‌خود اختصاص داده است. به همین دلیل حتما باید روی این موضوع تاکید بیشتری شود و پزشکان آن را مدنظر قرار دهند.

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



اهل سلامت

رقیه نجفی، ۶۰ ساله، مادر بزرگ همسر است که خدا را شکر در این سن محتاج به مصرف هیچ دارویی برای چربی و قند نشده و در کنار همسرش زندگی بسیار خوبی دارد. ایشان سالانش را مبدیون سبک زندگی سالمش می‌دانند که از والدینش آموخته و سعی کرده آن را به فرزندانش هم بیاموزد. رقیه خانم تجربه سالمی دارد و در باغچه کوچکش باغبانی می‌کند و اهل پیاده‌روی است.



اهل ورزش

اینجناب نادر کاتبی متولد ۱۳۳۸ هشم و حدود ۳۰ سال است به‌طور مستمر هر هفته با جمعی از پیشکسوتان نیروی نظامی و کسبه بازار ساعت یک پامداد از منظره‌ی، ولنجک، درکه، دربند، فرحزاد، دیزین، شمشک، دارآباد و ... ۱۲ نفری اقدام به صعود به کوه‌های تهران می‌کنیم و ساعت ۸ صبح بعد از صرف صبحانه برمی‌گردیم. تا کنون ۳ بار در سال‌های ۹۳، ۹۴ و ۹۶ قله داموند صعود کرده‌ام. ۳۸ سال است در خدمت ناجا هستم و خدا را شکر در صحت و سلامت کامل به سر می‌برم. به غیر از کوهنوردی، هفته‌ای دو بار باشگاه ورزشی و یک بار هم به استخر می‌روم و به همین وسایط توصیه می‌کنم قبل از اینکه با دوری از ورزش در بستر بیماری بیفتند، به فکر سلامت خود باشند. بسیاری از بیماری‌های دوران کهولت از جمله قند چربی بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون به دلیل کم‌تحركی است. این فرمایش مقام معظم رهبری را نباید فراموش کنیم که فرمودند ورزش برای تمام جوانان لازم و برای میانسالان واجب است. من در این عکس لباس زرد به تن دارم.

• نشانی: تهران، خیابان شریعی، روبروی میراماد، خیابان نیک، تقاطع بهشت برین، شماره ۹، هفته‌نامه سلامت، صفحه «سالمندان»
• ایمیل: weeklysalamat@gmail.com
• @salamatweekly