

راهنمای جامع مراقبت از سالمندان
در فصول سرد سال

ایمان بیاور به آغاز فصل سرد!

مهتاب فیروزنیا

مربی مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی قم



لیلی خلیفه قلی

کارشناس مسؤول آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی قم



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

تغییرات جسمی و روحی سالمندان را در فصل سرما توضیح دهند.

خطرات و عوارضی که در زمستان سالمندان را تهدید می کند نام ببرند.

مراقبت های لازم در برابر سرما، لغزش و انزوا در سالمندان را بیان کنند.

تدابیر طب ایرانی در محافظت از سالمندان در هوای سرد را نام ببرند.

«و خدای تو حکم فرموده که جز او هیچکس را نپرستید و بر پدر و مادر نیکویی کنید، اگر یکی از آنها یا هردو به سنین کهولت و سالخوردگی رسیدند و موجب رنج و زحمت شما باشند مواظب باشید کلمه‌ای که رنجیده خاطر شوند نگویند و کمترین آزاری به آنها نرسانید و با آنها با اکرام و احترام سخن گویند.» سوره اسراء آیه ۲۳

مقدمه

برخورداری از عمر طولانی بدون ناتوانی و وابستگی یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای دیرینه بشر بوده است. با افزایش سن عملکرد و کارایی سلول‌ها و ارگان‌های بدن دچار زوال تدریجی می‌شود. این تغییرات فرد سالمند را در معرض خطرات و آسیب‌های بیشتری قرار می‌دهد. در فصول سرد، سرما نیز می‌تواند مزید بر علت شده و این تأثیرات را در افراد سالمند شدت بخشیده و باعث کاهش کیفیت زندگی‌شان شود. در همین راستا به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های بیشتر لازم است آگاهی و مهارت کارکنان ارایه‌دهنده خدمت ارتقا یابد تا بتوان با انجام مراقبت‌های مستمر و ارایه آموزش‌های لازم در این زمینه به فرد و اطرافیان گامی مؤثر در بالا بردن سطح سلامت و کارایی سالخورده‌گان برداشت.

تعریف سالمندی

از نظر علمی سالمندی معمولاً در مورد کسانی به کار برده می‌شود که ۶۰ سال یا بیشتر از سن آنها گذشته باشد. البته برخی معتقدند پیری یک امر نسبی بوده و احساس پیری یک مسأله درونی و روانی بوده و در افراد متفاوت است. اما به‌طور کلی سالمندی یک فرآیند طبیعی بدن است و تا اندازه‌ای با کاهش عملکرد اعضای بدن همراه است. این فرآیند یک پدیده زیست‌شناختی برای تمام انسان‌ها و موجودات و غیرقابل اجتناب است. بدون تردید عوامل ارثی و محیطی در شروع و پیشرفت این تغییرات نقش مهمی دارند. مهم این است که با انجام مراقبت‌ها و احتیاط‌های لازم

می‌توان از ناتوانی و معلولیت سالمندان پیشگیری کرده یا حداقل وابستگی و زمین‌گیر شدن آنها را به تأخیر انداخت.

تأثیر کاهش دما بر سالمندان

- سیستم ایمنی در سالمندان با افزایش سن ضعیف‌تر شده و کارایی سازوکارهای دفاعی بدن کاهش می‌یابد. بنابراین این افراد هنگام رویارویی با سرما با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و پنومونی قرار می‌گیرند. به همین دلیل گاهی ابتلا به بیماری کرونا برای این افراد مرگبار خواهد بود.
- سرما تأثیرات منفی بر دستگاه عضلانی اسکلتی سالمندان دارد. کاهش دمای بدن باعث انقباض و سفتی عضلات و کاهش قدرت و عملکرد عضلانی شده و نیز اختلال در انعطاف‌پذیری و کاهش دامنه حرکتی مفاصل را به دنبال دارد. این عوامل می‌توانند منجر به افزایش خطر آسیب به مفاصل، کشیدگی و پارگی عضلات، شکستگی استخوان و محدودیت حرکت در سالمندان شوند. همچنین سرما می‌تواند دردهای عضلانی و مفصلی را تشدید کند. این حالت به دلیل افزایش التهاب و حساسیت اعصاب در اثر سرما است.
- هوای سرد بر عملکرد سیستم عصبی هم تأثیر گذاشته و هماهنگی حرکات را کاهش می‌دهد. با افزایش سن سرعت راه رفتن کم، گام‌ها کوچک‌تر و تعادل کمتر می‌شود. این امر می‌تواند در حفظ تعادل اختلال ایجاد کرده و فرد را مستعد زمین خوردن کند.
- هوای برفی و یخبندان تهدیدهای متعددی از جمله سقوط و سُرخوردگی و در پی آن شکستگی اندام را برای سالمندان به دنبال دارد. زمین‌خوردن اصلی‌ترین عامل شکستگی و ضربه مغزی در این افراد است. زنان سالمند به علت پوکی استخوان بیشتر از مردان در معرض خطر عوارض ناشی از زمین خوردن هستند.
- گاهی ترس از زمین خوردن حتی بدون سابقه سقوط ممکن است باعث بی‌حرکتی و افسردگی



و انزوا در سالمند شود. این حالت می‌تواند منجر به اختلال در روند زندگی عادی و کاهش کیفیت زندگی آن‌ها شود.

● سالمندان به دلیل کاهش توانایی بدن در تنظیم دما، به ویژه در مواجهه با سرما، بیشتر در معرض خطر هیپوترمی (افت دمای بدن) هستند. در هوای سرد، رگ‌های خونی به منظور حفظ گرمای بدن منقبض می‌شوند. این انقباض عروقی می‌تواند باعث افزایش فشارخون و تغلیظ خون شده و میزان جریان خون به قلب را کاهش دهد، به ویژه در افراد با سابقه بیماری‌های قلبی که این مسأله می‌تواند منجر به تشدید درد قفسه سینه (آنژین)، حمله قلبی و حتی سکته مغزی شود.

● هوای سرد می‌تواند تأثیرات جدی بر سیستم تنفسی سالمندان داشته باشد، سرما باعث انقباض و تحریک مجاری تنفسی، خشک شدن غشاهای مخاطی، افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی و تشدید بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم و COPD¹ می‌شود. همچنین هوای سرد می‌تواند توانایی بدن در پاکسازی مجاری تنفسی از مخاط و ذرات خارجی را کاهش دهد و این امر می‌تواند

منجر به عفونت یا تشدید مشکلات تنفسی شود. ● سرما بر سیستم کلیوی سالمندان نیز تأثیر منفی دارد. به طور کلی، هوای سرد باعث انقباض عروق خونی، کاهش جریان خون به کلیه‌ها و در نتیجه کاهش عملکرد آن‌ها و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها و تشدید مشکلات کلیوی می‌شود. همچنین، سرما می‌تواند باعث افزایش دفع و تکرر ادرار در سالمندان شود. برخی از سالمندان در هوای سرد احساس درد بیشتری در ناحیه کلیه دارند. این درد ممکن است به دلیل اسپاسم عضلانی ناشی از سرما یا تشدید علائم بیماری‌های کلیوی موجود باشد. سالمندان دیابتیک بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از سرما، از جمله آسیب به کلیه‌ها، قرار دارند.

● هوای سرد می‌تواند منجر به کاهش ترشح آنزیم‌های گوارشی، کندی هضم، کاهش سرعت حرکات روده، یبوست و تشدید مشکلات گوارشی موجود شود. سالمندانی که از قبل مشکلات گوارشی مانند سندروم روده تحریک‌پذیر دارند، ممکن است در فصول سرد علائم بیماری‌شان تشدید شود. همچنین در هوای سرد، افراد با گرایش به مصرف غذاهای سنگین و پرچرب فشار بیشتری به سیستم گوارش وارد می‌کنند. از سوی دیگر کاهش فعالیت بدنی می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. ● از آنجایی که در فصل سرد امکان خروج از خانه و برقراری ارتباط با سایر اقوام و دوستان کمتر است، افراد مسن نسبت به جوانان بیشتر در معرض آسیب روحی و جسمی قرار می‌گیرند.

مراقبت‌های ویژه در برابر سرما

توانایی بدن در تحمل سرما با افزایش سن افراد کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل در شش ماهه دوم سال معمولاً سالمندان نیاز به رعایت نکات مهم بهداشتی و مراقبتی دارند تا به جای ابتلا به بیماری و صدمه دیدن بتوانند از هوای مطبوع پاییزی و زمستانی به اندازه کافی لذت ببرند و اوقات خوشی را در کنار افراد خانواده سپری کنند. در ادامه به مهم‌ترین نکات بهداشتی که سالمندان و

1. Chronic Obstructive Pulmonary Disease



در ورزش نوع اول، فرد باید پشت یک صندلی بایستد و برای حفظ تعادل خود یک دستش را روی صندلی بگذارد، ۱۰ ثانیه روی یک پا بایستد سپس پایش را روی زمین بگذارد، ۱۰ ثانیه استراحت و این حرکت را تکرار کند. این ورزش را برای هر پا ۱۵ بار انجام دهند. در نوع دوم، فرد باید مانند بازی گردو شکستم، پای راست را جلوی پای چپ بگذارد سپس همین کار را برای پای چپ تکرار کند و در مسیر مستقیم به جلو برود. این حرکت حداقل ۲۰ قدم باید انجام شود. اگر هنگام انجام ورزش تعادل کافی وجود ندارد می‌بایست کنار دیوار انجام شود.

● توجه به دریافت آب، ویتامین و مواد معدنی لازم و به میزان کافی. این نکته مهم است که سالمندان در این فصول به خوراکی‌هایی که دارای ویتامین B۱۲، K، D، C و مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم و روی هستند بیشتر توجه کنند، زیرا در فصول سرد سال کمتر آفتاب به بدن آن‌ها می‌خورد.

● ویزیت دوره‌ای توسط پزشک و رعایت دستورات پزشکی از قبیل چکاپ پوکی استخوان بررسی توده‌های استخوانی با اسکن، بررسی سر استخوان ران، بررسی مهره‌های کمر و مچ دست از اهمیت زیادی برخوردار است.

● توجه به بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف مرتب و منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک به منظور کنترل بیماری

● جلوگیری از خشکی پوست با مصرف مایعات و

اطرافیان آن‌ها در مواجهه با فصول سرد می‌بایست رعایت کنند اشاره می‌شود.

● گرم نگه داشتن خانه: تنظیم دمای ثابت و راحت در طول روز حداقل ۱۸ تا ۲۳ درجه سانتیگراد، استفاده از پرده‌های ضخیم، مسدود کردن درز درها و پنجره‌ها و منافذ باز، مفروش کردن کف خانه و سرامیک‌ها، تغییر جای مبل و تختخواب نزدیک وسایل گرمایشی، بستن در اتاق‌های بلااستفاده، کنترل وسایل گرمایشی از نظر ایمنی، عدم استفاده از اجاق گاز، پیک‌نیک و بخاری‌های بدون دودکش و غیر استاندارد برای گرم کردن خانه

● پوشیدن لباس مناسب: استفاده از چند لایه لباس سبک و نخی به جای یک لایه ضخیم، پوشیدن جوراب و دمپایی پشمی، پوشاندن شانه‌ها و پاها با پتوی گرم و سبک، استفاده از کیسه آب گرم هنگام خواب در مواردی که سالمند احساس سرما می‌کند، پوشیدن لباس و جوراب گرم، کلاه، شال گردن و دستکش و کفش و چکمه مناسب و عاجدار هنگام بیرون رفتن

● خارج نشدن از خانه در زمان بارش برف: در صورت نیاز به خروج از خانه، انتخاب مسیرهای صاف و عاری از برف و یخ هنگامی که مجبور به تردد هستند توصیه می‌شود. استفاده از واکر و عصا با نوک لاستیکی سالم و ترجیحاً مجهز به یخ شکن، همچنین شن‌پاشی و نمک‌پاشی و برف‌روبی حیاط و ورودی خانه و راه‌پله‌های یخ‌زده را نباید فراموش کرد.

● سالمندان بهتر است در زمستان به دلیل کندشدن واکنش‌های حرکتی و کاهش بینایی و مشکلات دیگر از رانندگی خودداری کنند اما در صورت ضرورت، سرویس دوره‌ای خودرو، استفاده از ضدیخ و زنجیر چرخ در هوای برفی، اطمینان از کارکرد درست برف پاک‌کن‌ها و آگاه کردن اطرافیان از مقصد و مسیرهای تردد الزامی است.

● توصیه می‌شود هنگام آلودگی هوا یا در زمان یخبندان، سالمندان در خانه به نرمش‌ها و ورزش‌های سبک و راحت بپردازند. دو مورد از حرکات و نرمش‌های پیشنهادی از این قرار است:

سبزی‌ها، در معرض هوای سرد نبودن، استفاده از کرم‌های نرم و چرب کننده.

● پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های شایع مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و ... از طریق رعایت اصول بهداشتی مانند شست و شوی مکرر دست‌ها، عدم حضور در اماکن عمومی و پرجمعیت، توصیه به استفاده از ماسک در صورت اجبار در اماکن، عدم روبوسی و دست دادن با افراد بیمار و تزریق واکسن لازم مانند آنفلوآنزا و کرونا و پنوموکوک با نظر پزشک

● تقویت روابط اجتماعی برای پیشگیری از احساس تنهایی و انزوا از طریق تماس منظم با افراد خانواده، فامیل، دوستان و همسایگان، استفاده از فناوری پیشرفته و رسانه‌های مجازی، انجام کارهای مورد علاقه مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، گوش دادن به موسیقی، داشتن فعالیت بدنی، مشغولیت با امورات معنوی و مذهبی.

● هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه‌های مربوط به آن (هوا و محیط زیست اولین رکن از ارکان ضروری برای داشتن زندگی سالم در طب ایرانی است): اگرچه هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در چنین هوایی، هضم بهتر و اشتها بیشتر و حواس قوی‌تر می‌شود اما به سالمندان توصیه می‌شود، بدن را خصوصاً هنگام خروج از حمام یا رختخواب از مواجهه با سرما محفوظ نگه داشته و لباس گرم بپوشند. دمای محل زندگی را در حد معمول ۱۸ تا ۲۳ درجه ثابت نگه داشته تا هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما

و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوند. از مصرف ترشی و آب سرد در زمستان خودداری کنند و از لباس‌هایی با رنگ گرم مانند: قرمز، نارنجی و بوییدنی‌های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... استفاده کنند.

● مصرف خوراکی‌های مفید براساس توصیه‌های طب ایرانی مانند: گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، تخم‌مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، مرکبات، آب چغندر، خوراکی‌های فیبردار مانند کدو، کرفس و کاهو با ادویه‌های گرم، تره، انجیر خشک، مویز، بادام و میوه‌هایی مانند سیب، انار، گلابی، انگور و توت خشک. پرهیز از خوراکی‌هایی با طبیعت سرد و تر مانند ماست، دوغ، بستنی، آب سرد و همچنین پرهیز از غذاهای مضر مانند نوشابه‌های گازدار صنعتی، غذاهای دیرهضم مثل ماکارونی و آش رشته، انواع سس، غذاهای شور و چرب و پرادویه و سرخ کرده و فرآوری شده و کارخانه‌ای مانند سوسیس و کالباس نیز باید مدنظر باشد.

نتیجه‌گیری

فرآیند پیری به دلیل ماهیت فیزیولوژیک و پیش‌رونده با کاهش عملکرد جسمانی، شناختی و اجتماعی توأم است که نتیجه آن ناتوانی و محدودیت افراد سالمند خواهد بود. اما باید دقت داشت که با چاره‌اندیشی و مراقبت و اقدام بموقع می‌توان این عوارض را به تعویق انداخت تا این عزیزان بتوانند پرنشاط، سالم و مستقل زندگی کرده و نقش فعالی در اجتماع داشته باشند.

منابع

WWW.SID.IR •

- تاجور، مریم (۱۳۸۲)، بهداشت سالمندان و مروری بر جنبه‌های مختلف زندگی آنان، چاپ اول، انتشارات نسل فردا
- نبی‌میبدی راضیه، کرمانیان مرضیه، سیدهاشمی منیره، دهستانی منیره «et all»، (۱۴۰۱)، بسته خدمات ترویج زندگی سالم براساس آموزه‌های طب ایرانی، چاپ اول، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
- احدی محسن، اکبر فهمی ملاح، اسهرلوس امیر، امیری علی «et all»، (۱۴۰۲)، توانبخشی در دوران سالمندی، چاپ اول، انتشارات اندیشه ماندگار
- پاک‌نژاد بهاره، جندقی جعفر، رشیدی میبدی ماندانا، سمایی سید افشین «et all»، (۱۳۸۲)، مروری بر طب سالمندان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان
- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - کتاب سبک زندگی سالم براساس آموزه‌های ایرانی (ویژه بهورزان)