



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

روز جهانی سالمندان
9 مهرماه 1404



روز جهانی سالمند مبارک

بردنویسی و اهداء شاخه گل به مناسبت روز جهانی سالمند در بخش اطفال



تهیه تراکت به مناسبت روز جهانی سالمند توسط بخش دیالیز

روز جهانی سالمندان



۱۲ توصیه‌ی ساده برای حفظ سلامت سالمندان



بازی‌های فکری
انجام دهید!
مانند شطرنج و حل جدول



وسایل ضروری‌تان را جای
مشخصی بگذارید!
مانند عینک، کلید و داروها



به‌طور مرتب
ورزش کنید!
ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و نرمش



از لیز نبودن کف حمام
مطمئن شوید!
با استفاده از کفپوش‌های پلاستیکی



روزانه ۶ تا ۸ لیوان
مایعات بنوشید!
البته عصرها زیاد روی نکنید



در فواصل زمانی منظم
اقدام به تخلیه ادرار کنید!
هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار



شب‌ها دندان مصنوعی‌تان
را درآورید!
و در ظرف آب با آب نمک قرار دهید



هر شب سر ساعت
معینی بخواهید!
صبح‌ها هم سر ساعت مشخصی
بیدار شوید



عصای تواند برای تان
مفید باشد!
برای حفظ تعادل و کاهش درد



برای خودتان سرگرمی‌هایی
داشته باشید!
مانند ارتباط با گروه‌ها، بافتنی،
گل‌کاری و ...



تغذیه‌ی سالمی
داشته باشید!
با کمک مشاور یا یک کتاب
علمی مناسب



به معاینه‌های سالانه
بی‌توجه نباشید!
بررسی بینایی، شنوایی، دهان و
دندان و ...



بخش دیالیز بیمارستان رستمانی پارسیان مهر ماه ۱۴۰۴

برد کارکنان بخش داخلی - جراحی به مناسبت روز جهانی سالمندان





اختلالات خواب در سالمندان. علل و درمان آن:

خواب سالمندان نقش مهمی در سلامت آنان دارد چرا که خواب ناکافی و نامناسب به تدریج باعث بروز اختلالات جسمی و روانی در او خواهد شد. از سوی دیگر شاخص‌های کمی و کیفی خواب سالمند نشانه مهمی برای پیشگامی است تا بتواند سرخ‌هایی ناشی از اختلالات مغز و اعصاب و روان را در فرد زودتر تشخیص دهد و درمان کند.



اهمیت سلامت خواب

شواهد علمی وجود دارد که نشان می‌دهد خواب مناسب و منطبق با ساعت زیستی بدن ما در هر سنی باعث می‌شود مواد زائد تجمع یافته در مغز که برای کارکرد آن مضر هستند، به شکلی مناسب پاکسازی شوند

شناختی در پی خواب ناکارآمد مغز با سرعت بیشتری به سوی تحلیل پیش می‌رود و احتمال بروز فرآیندهایی مانند افت ظرفیت عصبی و آلزایمر بیشتر می‌شود. بنابراین خواب یکی از نیازهای اساسی و پایه‌های اصلی سلامتی انسان است. هرگونه اختلال در جریان طبیعی آن علاوه بر ایجاد مشکلات روانی می‌تواند کارآیی فرد را نیز کاهش دهد.

خواب مکانیزم فیزیولوژیک بدن در بازبینی توان از دست رفته و خستگی ناشی از فعالیت‌های بدنی در طول زندگی روزمره است. در طول خواب بدن استراحت می‌کند و انرژی از دست رفته به دست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. خواب یکی از فاکتورهای است که نقش مهمی در سلامتی داشته و عامل مهمی در افزایش عمر و میر و کاهش سلامت است

کیفیت خواب

کیفیت خواب از شاخصهای ذهنی مربوط به چگونگی تجربی خواب تشکیل می‌شود، مانند میزان رضایتمندی از خواب و احساسی که پس از برخاستن از خواب ایجاد می‌شود

اختلال در خواب

اگر خواب فرد در یک بازه زمانی طولانی دچار مشکلاتی چون: کم خوابی، پر خوابی، کز خوابی، خروپف و... شود، فرد مبتلا به اختلال خواب است. اگرچه اختلالات خواب در هر سنی رخ میدهد، اما افراد پیر غالباً با مشکلات زیادی جهت دستیابی به یک خواب راحت مواجه هستند



خواب سالمندان

بهترین زمان خواب برای سالمندان خواب شبانه است و مشاغل شبی اصلاً مناسب آنها نیست. افراد سالمند به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. سالمندان باید در شب به اندازه کافی بخوابند تا در روز احساس راحتی کنند و از زندگی و زنده بودن لذت ببرند خواب روزانه به کارگرد بهتر مغز کمک می‌کند. سالمندان می‌توانند در طول روز هم بخوابند. خواب میان‌روزی، بهتر است بین ساعات ۳-۱ بعدازظهر باشد. سالمندان نباید بعد از ساعت ۶ عصر بخوابند زیرا ممکن است با خواب شبانه تداخل داشته باشد

علل بی خوابی سالمندان

علل بی خوابی در سالمندان را می‌توان به موارد زیر دسته بندی کرد
علل روان شناختی: افسردگی، اضطراب، استرس و...
علل جسمی: وزن بالا، نارسایی قلبی، بیماریهای تنفسی مانند آسم، بیماریهای گوش و حلق و بینی مانند سینوزیت، دیابت، زخم معده و اثنی عشر، دردها مانند کمر درد و سردرد.
علل ناشی از الگوی زندگی: مصرف الکل، جای یا نفوذ، خوردن غذای سنگین قبل از خواب، جرت زدن روزانه، الگوی نامنظم خواب
علل محیطی: محیط خیلی گرم یا سرد، سرو صدا، آلودگی هوا، نداشتن حریم خصوصی، شلوغ بودن و تعداد بالای افراد خانواده از دست دادن همسر، بازنشستی، ترس از مرگ هنگام خواب.
داروها: محرک های سیستم عصبی، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد احتقان ،داروهای قلبی و عروقی، داروهای گیاهی،ملین محرک برای درمان یبوست

کم خوابی و پر خوابی در سالمندان

اگر خواب فرد در یک بازه زمانی طولانی به طور متوسط در شبانه روز کمتر از ۳/۵ ساعت یا بیشتر از ۸/۵ ساعت باشد به این فرد به ترتیب کم خواب و پر خواب گفته می‌شود. بر اساس شواهد، الگوی مزمن پر خوابی یا کم خوابی مفروض می‌تواند باعث کاهش عمر مفید و افزایش مرگومیر زودرس شود

هنگامی که از سالمندان درباره وضعیت خوابشان سوال پرسیده می‌شود، معمولاً به شکل اغراق آمیز از کم خوابی یا پر خوابی زیادی شکایت می‌کنند، در حالی که پزشک با بررسی بیشتر متوجه می‌شود که سالمند خواب نسبتاً مطلوبی دارد و فقط تصورش این است خوابش مناسب نیست؛ مثلاً خوابش سبک است ولی فکر می‌کند نخواستید است. این افراد با اینکه از بی خوابی شکایت دارند، در طول روز اصلاً کسل نیستند و با انرژی به کارهای روزمره خود می‌پردازند. گاهی نیز علائمی از سوی سالمند عنوان می‌شود که نشان از مشکلاتی جدی است و باینکه این است که احتمالاً اختلال خواب در سالمند وجود دارد.

عوارض اختلال خواب

اختلال در کار روزانه، تحریک پذیری، خستگی، سردرد هنگام بیدار شدن، افزایش علائم اضطرابی، جرت زدن در طول روز و افزایش فشار خون از دیگر عوارض اختلال های خواب در دوره سالمندی به شمار می رود

مطالعات نشان داده است افراد سالمند که کم می‌خوابند اشتباهی بیشتری دارند. کمبود خواب در شب در مقدار گلوکز و انسولین بدن اثر می‌گذارد و موجب گرسنگی و در نتیجه زیاد خوردن و چاقی می‌گردد.

تشخیص اختلال خواب

در خیلی از مواقع وقتی با شواهد و معاینه دلیلی برای پر خوابی بیمار پیدا نمی‌شود باید از بیمار تست خواب یا پلی سومنوگرافی گرفته شود.

درمان اختلالات خواب سالمندان

درمان کم خوابی و بی خوابی در دوران سالمندی

برای درمان اختلالات خواب سالمندان، ابتدا باید با شرح حال درست و معاینه دقیق بیمار مشخص شود وی به چه نوع اختلالی دچار شده و بر اساس اینکه اختلال روانی یا جسمانی مطرح است، تدابیر درمانی مناسب در نظر گرفته شود. درمان به شکل دارویی و غیردارویی است. به هر شکل دارو را حتماً باید پزشک تجویز کند و سالمندان به هیچ وجه نباید قرص‌های خواب آور در دسترس را مصرف کنند. داروهای خواب آور وابستگی ایجاد می‌کنند.

این داروها در کوتاه مدت کمک کننده‌اند ولی در دراز مدت مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کنند. معمولاً پزشکان نیز داروهای خواب آور را بیشتر از ۲ هفته تجویز نمی‌کنند. دارو هم باید با نظر پزشک قطع شود. داروی خواب آور را باید به تدریج قطع کرد و قطع ناگهانی آن ممکن است باعث ایجاد عوارضی مانند تشدید بی خوابی یا اضطراب شود رعایت اصول بهبود شیوه زندگی از جمله تغذیه مناسب و برنامه ورزشی متناسب با سن افراد می‌تواند در درمان اختلال خواب موثر باشد .

بخش دیالیز بیمارستان رستماني پارسيان مهر ماه ۱۴۰۴



تهیه مطالب آموزشی توسط بخش دیالیز به مناسبت روز جهانی سالمند



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تغذیه

تغذیه سالم در سالمندی



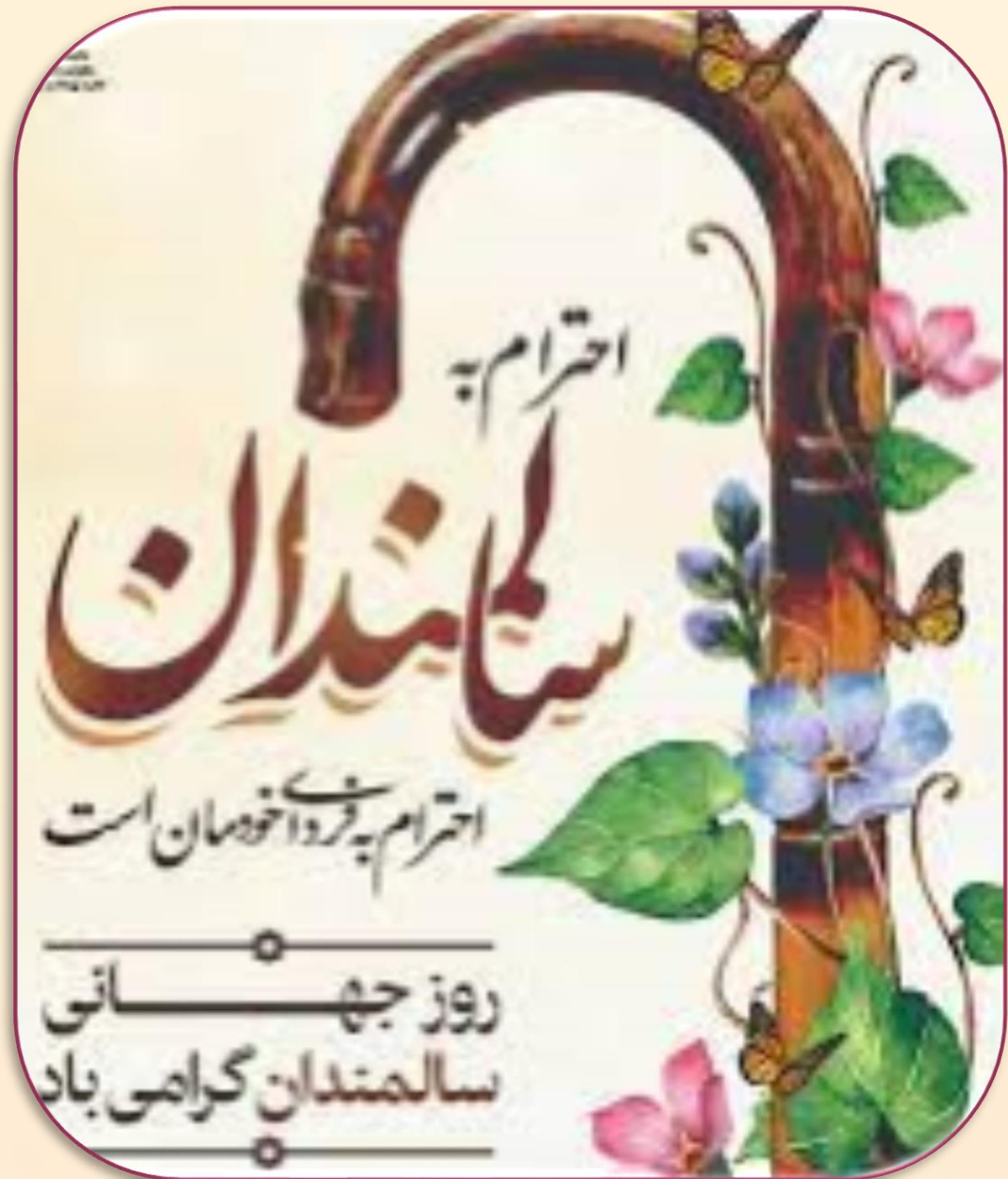
جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تغذیه



سفیران سلامت
دانش آموزی

پدر بزرگ و مادر بزرگ عزیزم
برای سلامتی خود از غذاهای
پرچرب خودداری کنید





روز جهانی
سالمندان گرمی باد

سالمندان گرمی باد

واحد آموزش بیمارستان رستمانی پارسین
سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
مهرماه 1404

