

یادداشت

مقایله با استرس در سالمندان



احمد دلیری

رئیس انجمن طب سالمندی

بسیاری از سالمندان مبتلا به آلزایمر، به ویژه در مراحل اولیه بیماری که هنوز درک بهتری از شرایط دارند، در مواجهه با قوت همسر و عزیزان، مشکلات مالی، بی‌خوابی، گرسنگی، تشنگی، بیپوستی، عفونت، خارش پوستی، تغییر دمای محیط، سر و صدا، ترس از تنهایی، تغییر مکان زندگی و تغییر مراقبان، دچار استرس شدید می‌شوند. مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر چالشی بزرگ برای خانواده‌هاست؛ اضطراب، بی‌قراری و پرخاشگری از جمله مشکلاتی است که مراقبان این بیماران با آن مواجه می‌شوند. شناخت و مدیریت عوامل استرس‌زا می‌تواند نقش مهمی در کاهش این مشکلات داشته باشد. پیشرفت بیماری نیز خود عاملی برای افزایش این اضطراب است. مراقبان باید از جملات مثبت و حمایتی بیشتری استفاده کنند. برای مثال، به جای ایجاد نگرانی، جملاتی مانند «من کنار تو هستم و از تو مراقبت می‌کنم» را به کار ببرند تا بیمار احساس امنیت کند. توصیه‌ها: از صحبت تند و خشن با بیماران پرهیز شود، زیرا این رفتار، نه تنها شرایط را برای سالمند دشوارتر می‌کند، بلکه فشار روانی مراقبان را نیز افزایش می‌دهد. ارتباط چشمی و لمس دست بیمار، احساس آرامش بیشتری به او می‌دهد. محیط زندگی آرام و بدون سرو صدای اضافی باشد. ارتباط با افراد ناشناس محدود شود، چرا که حضور افراد جدید ممکن است اضطراب بیمار را افزایش دهد. در مراحل پیشرفته، که پرخاشگری افزایش می‌یابد، اشیا خطرناک از دسترس بیمار دور نگه داشته شود.

ویژه

کاهش ابتلا به بیماری قلبی

یک مطالعه نشان داد افرادی که اولین و آخرین وعده‌های غذایی خود را زود می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. نوع غذاهایی که می‌خورید می‌تواند خطر حمله قلبی، سکنه مغزی و انواع دیگر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش یا کاهش دهند. این تحقیق شامل ۱۳۲۸۹ بزرگسال شرکت‌کننده بود. محققان یافتند که هر ساعت اضافی در به تعویق انداختن زمان اولین وعده غذایی صبحانه با خطر بیشتر ابتلاء به بیماری قلبی و عروقی همراه بود.

نشانه‌های زایمان زودرس

هستند که می‌توانند موجب زایمان زودرس شوند. علاوه بر این، برخی بیماری‌های زمینهای مانند دیابت بارداری، فشارخون بالا و عفونت‌های مزمن نیز احتمال بروز این عارضه را افزایش می‌دهند. بلاش، زایمان زودرس را یکی از چالش‌های جدی دوران بارداری دانست و تأکید کرد: عواملی مانند استعمال دخانیات، سوء تغذیه، مصرف داروهای غیرمجاز، استرس شدید و فاصله کم بین بارداری‌ها، خطر این عارضه را افزایش می‌دهند.

مناسب‌ترین ورزش‌ها برای افراد مسن

پیروی واقعیت زندگی است که یک روز سراغ همه خواهد آمد و همه خانواده‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اما می‌توان از سرعت پیری با فعالیت بدنی کاست و شادابی و طراوت را حتی در بالای ۷۵ سالگی برای خود به ارمغان آورد. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مراقبت از سالمندان، تشویق آن‌ها به پذیرش یک برنامه ورزشی منظم است. ورزش منظم، شامل حدود ۱۵ دقیقه فعالیت متوسط در هفته می‌تواند به بهینه‌سازی جنبه‌های فیزیکی و ذهنی زندگی روزمره سالمندان کمک کند.



مزایای ورزش

از آنجایی که متابولیسم به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد، حفظ وزن سالم یک چالش است. ورزش به افزایش سرعت متابولیسم و ساخت توده عضلانی و به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. افرادی که ورزش می‌کنند سیستم ایمنی و گوارشی شان، عملکرد بهتری دارد. فشارخون و تراکم استخوان بهینه دارند و همچنین خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، دیابت، چاقی، بیماری قلبی، پوکی استخوان و ابتلا به برخی سرطان‌ها در آن‌ها کاهش می‌یابد. فعال بودن و احساس قوی بودن به طور طبیعی به فرد مسن کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

تعادل

ایستادن با حفظ تعادل، راحت و ثبات را در حین راه رفتن حفظ می‌کند، به عنوان مثال: برای بهبود کیفیت انتقال از حالت نشسته به حالت ایستاده. یوگا و تای چی کمک‌کننده هستند. در مجموع فعالیت بدنی وضعیت و کیفیت راه رفتن را بهبود می‌بخشد و در نتیجه خطر افتادن (در افراد مسن) را کاهش می‌دهد.

تمرینات قدرتی

وزنه یا مقاومت خارجی ناشی از وزن بدن، دستگاه‌های دارای وزنه، وزنه‌های آزاد یا نوارهای الاستیک، با حرکات تکراری عضله‌سازی می‌کنند. این به جلوگیری از کاهش توده استخوانی کمک می‌کند، عضلات را می‌سازد و تعادل را بهبود می‌بخشد.

کوشی

توانایی مفصل، بدن شمارا برای حرکت آزادانه در طیف کاملی از حرکات به چالش می‌کشد. این را می‌توان از طریق کشش‌های ثابت و پای‌های عضلات انجام داد. یوگا وسیله‌ای عالی برای بهبود انعطاف‌پذیری است. این ورزش به بدن شما کمک می‌کند تا نرم بماند و دامنه حرکت شما را افزایش می‌دهد.

نکته

تأثیر کنترل وزن بر سلامت مغز

مخخصصان علوم پزشکی می‌گویند تأثیر چاقی بر وضعیت سلامت مغز و عملکرد شناختی، آن تأیید شده است اما آثار بلندمدت الگوهای مختلف چاقی بر روند پیری مغز هنوز به طور کامل شناخته‌شده نیستند. بسیاری از مطالعات موجود هم صرفاً به داده‌های مقطعی تکیه دارند که تمایز میان چاقی مزمن و چاقی مقطعی و موقت را دشوار می‌کند. همچنین مشخص نیست که سطوح مختلف چاقی در طول زمان چگونه بر ساختار و عملکرد مغز تأثیر می‌گذرانند. در همین حال با توجه به افزایش جهانی چاقی، بررسی سازوکارهای سیستم مغز و اعصاب مرتبط با چاقی و تأثیر آن بر سلامت مغز و عملکرد شناختی آن اهمیت ویژه‌ای یافته، با این حال از آنجا که تأثیر چاقی بر مغز پیچیده و چندلایه است، پروفسور «آنچی کیو»، استادگروه فناوری سلامت و انفورماتیک دانشگاه پلی‌تکنیک هنگ‌کنگ، مطالعه تازه‌ای را منتشر کرده است که به شناخت بهتر سازوکارهای عصبی حاکم بر رابطه بین چاقی و سلامت شناختی در بزرگسالان کمک می‌کند. این بررسی با عنوان «تأثیر چاقی طولانی مدت بر ساختار مغز، ارتباط عملکردی و شناخت در بزرگسالان» در نشریه سلامت روان طبیعت منتشر شده و داده‌های آن از پایگاه بیوبانک انگلیس مربوط به بیش از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده بالای ۴۰ سال با پیش‌زمینه‌های قومی متنوع استخراج شده است. مطالعه پروفسور کیو به روش تحلیل طولی جامع، این شکاف‌ها را پر و تأثیر مسیرهای گوناگون چاقی را بر سلامت مغز و شناخت در بزرگسالان بررسی کرده است. در مطالعات طولی (در طول زمان)، متخصصان بررسی می‌کنند که شاخص توده بدنی یا سایر معیارهای چاقی در طول سال‌ها چه روندی طی می‌کنند. این روند‌ها را «مسیر» (trajectories) می‌نامند. این مطالعه با استفاده از داده‌های بانک اطلاعات زیستی انگلیس، پنج مسیر متفاوت چاقی را شناسایی کرد: کمی پایدار (افرادى که همیشه وزن پایینی داشتند و این وضعیت را در طول زمان حفظ کرده‌اند)، متوسط پایدار (افرادى که همیشه چاقی یا اضافه‌وزنی متوسط داشتند و این سطح تغییر زیادی نکرده است)، زیاد پایدار (افرادى که همیشه چاق بوده‌اند)، افزایشی (افرادى که وزنش از متوسط به چاقی شدید رسیده‌اند) و یافته‌ها از وزن پایین یا متوسط به چاقی شدید رسیده‌اند) و کاهش (افرادى که ابتدا چاق بودند، اما در طول زمان وزنش را کم کردند) و بررسی می‌کند که این مسیرها چگونه بر ساختار مغز، عملکردهای ارتباطی و توانایی‌های شناختی در افراد میانسال و سالمند تأثیر می‌گذرانند. نکته قابل توجه این است که در افرادی که در مسیر کاهش چاقی قرار داشتند، نسبت به گروه کمی پایدار، آسیب کمتری در ساختار مغز و عملکرد شناختی مشاهده شد. در مقابل، مسیرهای افزایشی، متوسط پایدار و زیاد پایدار، به ترتیب با اختلالات شدیدتر در ساختار مغز، ارتباطات عملکردی و توانایی‌های شناختی همراه بودند. در این میان، آسیب‌ها در مسیر افزایشی، ابتدا در نواحی جلویی مغز شروع شد و به مرور گسترش یافت، در مسیر متوسط پایدار به لب‌آهینه و گیجگاه گسترش یافت و در مسیر زیاد پایدار به اختلالات مغزی گسترده منجر شد.

آثار مخرب مصرف دخانیات در بارداری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی مضر از جمله نیکوتین، مونواکسید کربن و فلزات سنگین مانند سرب و کادمیوم است که می‌توانند مستقیماً از طریق جفت به جنین منتقل شوند. سارا اسمعیل‌زاده افزود: وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس و افزایش خطر سقط جنین و مرگ جنین داخل رحم از دیگر آثار مخرب مصرف دخانیات در این دوران است.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Complex grid with letters and numbers.

جدول کلمات متقاطع

۱- مغازه لوازم برقی - از هنرهای دستی ایران
۲- هم‌داستان مجنون - تاج‌کلاه پادشاهی -
خانه قدیمی کوچک - نیم‌تنه آقایان - سینمای سوخته آبادان - شبیا - قیمت ۴ - طبل بزرگ - دانش سرشماری - رطوبت - قیمت ۵ - روزجمعه - تحسین فرنگی ۶ - زبان کهن دنیا - قوم کهن ایرانی - برافروخته ۷ - بغل و کنار - مادر وطن - درخت تسبیح - خانه بیلابلی ۸ - برهنه - باغ انگور - چه زمانی؟ ۹ - شرح دهنده - گرو - ترس و بیم - زبان گنجشک ۱۰ - بیماری زردی - نی میان تپهی - فواره ۱۱ - امانت - سم خورده ۱۲ - مثل و مانند - ترش و شیرین - وسیله برف روبی - کوچکترین ذره ۱۳ - نمی‌شود - گوهر یکتا - مقابل - حرف نداری ۱۴ - کارگر - ستارگان - جمع ماده ۱۵ - نهادی در سازمان ملل متحد - از انواع ماهی

حل جدول ۲۰۹۴

Solved crossword puzzle grid.

شماره ۲۰۹۵

Large grid with numbers and letters for a puzzle.