

## پیری چیست؟

پدیده پیری یک فرآیند پیچیده است که با تغییراتی مانند انقباض سلول های بدن ، سفید شدن موها و کاهش استحکام کشتی طبیعی پوست همراه است اما فقط ظاهر نیست که در سنین بالا تغییر می کند . با افزایش سن مشکلات مختلف سلامتی می توانند به وجود بیایند و در این مقاله به اختصار به برخی از بیماری های شایع در بزرگسالان پرداخته می شود با این حال پیروی از یک سبک زندگی سالم ، انجام ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم می تواند احتمال بروز مشکلات جسمی و روحی مرتبط با سن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

## بیماری های شایع دوران سالمندی

**آرتروز:** یکی از شایعه ترین بیماری در دوران پیری آرتروز می باشد که بیشتر در مفاصل ران، زانو و دست و پا در این سنین بروز پیدا می کند.

این بیماری بیماری در زنان بیشتر از مردان دیده می شود و درمان آن شامل فیزیوتراپی و تمرینات ورزشی به همراه کاهش وزن است تجویز مکمل های کلسیم به همراه سایر مکمل های مفصلی توسط پزشک می تواند سلامت غضروف را بهبود بخشد.

**بیماری ریه:** کسانی که سال ها سیگاری بوده اند با بالا رفتن سن دچار مشکلات ریوی می شوند. انسداد مزمن ریوی از بیماری شایع در افراد مسن است که به آن برونشیت مزمن نیز گفته می شود همچنین بیماری بینابینی ریه و آسم در افراد مسن بسیار شایع است.

**سرطان:** براساس پژوهش سازمان جهانی CDC، سرطان دومین عامل اصلی مرگ در افراد بالای ۶۵ سال است در زنان سرطان پستان، تخمدان و رحم و در مردان سرطان پروستات و ریه شایع تر است، خطر سرطان روده نیز با توجه به سابقه خانوادگی بیشتر می شود.

**بیماری های قلبی:** یکی دیگر از بیماری های دوران پیری بیماری قلبی است که می تواند شامل حملات قلبی، تنگ شدن عروق قلب و دردهای قفسه سینه (به نام آنژین) یا ضعف عضله قلب به نام نارسایی قلبی شود. در کنار بیماری های قلبی احتمال بروز فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بیشتر می شود.

**از دست دادن حافظه و آلزایمر:** یکی از شایع ترین بیماری های دوران پیری از دست دادن حافظه است آلزایمر ابتدا با از دست دادن حافظه کوتاه مدت شروع می شود و می تواند به سرعت به از دست دادن حافظه بلند مدت و از بین رفتن توانایی مراقبت از خود تبدیل شود این بیماری قادر است کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد و می تواند فرد را به طور کامل به دیگران وابسته کند.

**بیماری پارکینسون:** پیری می تواند همراه با بیماری پارکینسون باشد که در این بیماری فرد در هنگام استراحت یا حرکت، لرزش های دست را تجربه می کند این بیماری یک روند پیشرونده است و درمان ها فقط به کند کردن پیشرفت بیماری کمک می کنند.

**پوکی استخوان:** پوکی استخوان که بیماری شکنندگی استخوان نیز گفته می شود یک وضعیت بالینی است که به دلیل از بین رفتن تمامیت ساختار طبیعی استخوان های بدن اتفاق می افتد. پوکی استخوان یک بیماری متداول مربوط به سن است که پس از تشخیص باید با شیوه ای بسیار تهاجمی با آن مقابله کرد. در زنان تا زمان یائسگی توسط استروژن آزاد شده از تخمدان ها محافظت می شوند استروژن استخوان ها را قوی و سالم نگه می دارد با این حال پس از پایان یائسگی با فقدان استروژن استخوان ها به دلیل از دست دادن کلسیم آسیب پذیر می شوند کمبود ویتامین D یک مشکل بسیار شایع در سراسر جهان است و مقادیر کم ویتامین D همراه با نازک شدن استخوان، خطر شکستگی را افزایش می دهد تشخیص پوکی استخوان را می توان با آزمایشی به نام تست تراکم مواد معدنی استخوان

تشخیص داد و ممکن است درمان با مکمل های کلسیم ، مکمل های ویتامین D و تقویت کننده استخوان انجام شود.

**افسردگی:** افسردگی به خلق و خوی کم و از بین رفتن شور و شوق در انجام فعالیت هایی که قبلاً خوشایند بودند، مربوط می شود و از عوارض جدی دوران پیری است. در اکثر اوقات افسردگی در سنین بالا بر اثر احساس تنها بودن و ناتوانی به وجود می آید.

درمان افسردگی در سنین بالا در افراد مسن همیشه نیاز به تجویز دارو ندارد، روان درمانی در مدیریت افسردگی وابسته به سن بسیار مفید است. معاشرت با اعضای خانواده و فعال نگه داشتن ذهن از طریق سرگرمی یا خواندن و همچنین انجام کارهای داوطلبانه می تواند از افسردگی جلوگیری کند.

**آنفولانزا:** آنفولانزا یکی از شایع ترین بیماری ها در بزرگسالان است که سرفه، آبریزش بینی ، انسداد بینی، سردرد ، مشکل تنفسی و افزایش مداوم خلط، همگی علائم آنفولانزا هستند تب عموماً زیاد است و با دردهای بدن، خستگی عمومی و حتی دردهای مفاصل همراه است. مشکلی که در آنفولانزا وجود دارد این است که می تواند ایمنی بدن را بسیار کاهش دهد و فرد را مستعد ابتلا به عفونت نامطبوع مانند ذات الریه کند.

**افزایش وزن:** هرچه پیرتر می شویم، انجام فعالیت های روزانه و ورزش سخت تر می شود در نتیجه اضافه وزن یک مشکل شایع در سنین بالا است. این امر در زنان شایع تر از مردان است، افزایش وزن بدن می تواند فشار زیادی روی همه ماهیچه ها و مفاصل ایجاد کند و فعالیت های روزمره را بسیار سخت کند.

چاقی عامل همه بیماری ها: چاقی در سنین بالا در حال حاضر در سراسر جهان کاملاً شایع است و با فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی همراه است با افزایش وزن به دلیل افزایش خطر بروز بیماری های دیگر ، امکان ابتلا به آن ها شایع تر می شود اما می توانید با پیروی از یک رژیم سالم و متعادل و انجام یک ورزش منظم از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

## بیماری های شایع سالمندی



تهیه و تنظیم:  
رویا صفری  
کارشناس پرستاری  
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر علی حسین زینال زاده و با تشکر از مسئول  
محترم درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

**عفونت دستگاه ادراری و پروستات:** مردان و زنان ممکن است در سنین بالاتر عفونت های بیشتری را تجربه کنند احتمال ابتلا به عفونت دستگاه ادراری در زنان و عفونت پروستات در مردان بسیار شایع است. برای درمان هر دو نوع عفونت از آنتی بیوتیک استفاده شده و توصیه به ورزش و تحرک بیشتر می شود.

**فشار خون:** فشار خون بالا با افزایش سن بسیار محتمل است داشتن سبک زندگی غلط، تغذیه نامناسب، تحرک پایین، سیگار کشیدن و فشارهای روحی در این سنین احتمال ابتلا به فشار خون را افزایش می دهند. کاهش مصرف سدیم، کاهش استرس، رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم می تواند تا حد زیادی مانع از فشار خون بالا شود.

مشکلات بسیار زیادی وجود دارد که ممکن است برای سلامتی ایجاد شود و بخش بزرگی از آن ها اجتناب ناپذیر هستند اما پیروی از یک سبک زندگی سالم در سال های جوانی و انجام ورزش منظم می تواند از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری کند.

داشتن روحیه مثبت و شاد، سلامتی و سیستم ایمنی بدن را در تمام طول عمر بیشتر می کند و به لذت بردن از زندگی علاوه بر وجود این مشکلات کمک می کند.

### منابع:

- ماهنامه دنیای سلامت
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع):

<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

**مثانه بیش فعال:** با بالا رفتن سن، اعصاب کمک کننده به مثانه مانند گذشته کار نمی کنند و ماهیچه مثانه ضخیم تر می شود به همین دلیل ممکن است مشکل بیش فعالی مثانه در پیری رخ دهد و ظرفیت مثانه را کاهش دهد.

**سنگ های کلیه:** با افزایش سن، بدن بیش از سنین پایین دهیدراته می شود و سبک زندگی نادرست نیز می تواند احتمال ایجاد سنگ کلیه را بیشتر کند. مصرف آب بسیار و رژیم غذایی مناسب به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می کند، سنگ کلیه در مردان شایع تر از زنان است.

**آلرژی های غذایی:** با افزایش سن ممکن است در بدن حساسیت هایی نسبت به مواد غذایی رخ دهد. استفاده زیاد از آنتی بیوتیک ها و داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی می توانند بر دستگاه گوارش اثر منفی داشته و احتمال ابتلا به آلرژی های غذایی را افزایش دهند. **اضطراب:** بیشترین احتمال ابتلا به اختلالات روانی بعد از ۴۰ سالگی است در این سن عوامل استرس زا ممکن است مسائل جدی مانند اضطراب را به همراه داشته باشند که نیاز به درمان موثر دارند.

