

## تغییرات فیزیولوژیک سالمندی

گروه هدف : سالمندان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۳

- علت: اختلال مکانیسم تطابق
- کدورت عدسی (کاتاراکت)

سقوط مهمترین حادثه در سالمندان است. علاوه بر وضعیت سلامت جسمی، شرایط فیزیکی محیط زندگی نیز می تواند موجب سقوط شود. بنابراین اصلاح محیط خانه و مناسب سازی معابر را باید در نظر داشت.

### فراهم کردن زمینه مشارکت اجتماعی

به کارگیری سالمندان فعال و سالم در مشاغل مختلف

- کمک به استقلال مالی
- ایجاد حس مفید بودن
- جلوگیری از بروز افسردگی

منبع:

<http://thc.tums.ac.ir/s-51/1073>

### کبد و کلیه:

- کاهش عملکرد کبد در ذخیره و سنتز مواد
- کاهش تعداد نفرونها و افزایش ضخامت جدار آنها و در نتیجه کاهش توانایی دفع مواد زاید

### سیستم تنفسی:

- کاهش ظرفیت حیاتی ریه ها (به دلیل استئوپروز و کاهش قدرت عضلات تنفسی)
- افزایش حجم هوای باقیمانده (به دلیل کاهش الاستیسیته آلوئولها)
- تخلیه ناکافی ترشحات (به دلیل ضعف عملکرد مژکها) و در نتیجه افزایش احتمال عفونت

### سیستم قلبی عروقی:

- کاهش تعداد ضربان و برون ده قلب
- کاهش الاستیسیته رگها، رسوب کلسترول در جدار آنها و در نتیجه افزایش احتمال پرفشاری خون و ترومبوز

### بینایی:

- کاهش حدت بینایی، افزایش نیاز به نور (خیره شدن به اشیاء)

## پیری (Ageing):

تغییرات بیولوژیک که در نحوه زیست ارگانسیم در طول زمان ظاهر می‌شود

نکته: این تغییرات، همراه با کاهش قدرت انطباق فرد با تغییرات ناگهانی شرایط و ناتوانی در ایجاد تعادل مجدد همراه است

## سالمند (Elder):

افراد بالای ۶۰ سال

• باید سالخوردگی جمعیت را یک موفقیت بهداشتی و وجود سالمندان را نعمتی از نعمات بشمار پروردگار محسوب کرد.

• انتظار می‌رود طی ۵۰ سال آینده جمعیت سالمندان در کشورهای در حال توسعه ۴ برابر شود.

• پدیده سالمندی روندی طبیعی است که از زمان حیات جنین شروع و تا مرگ ادامه می‌یابد

## تغییرات فیزیولوژیک سالمندی

### ترکیب بدن:

• کاهش توده فعال بدن، افزایش چربی

علت: تغییرات هورمون (کاهش فعالیت هورمون رشد و آندروژنها)

• فرایند توزیع مجدد (redistribution) چربیها و انتقال چربی از اندامها به تنه:

تنه چاق، بازو و رانها لاغر

• این تغییرات بدون افزایش وزن صورت می‌گیرد:

**نباید رژیم لاغری گرفته شود**

• سیستم ایمنی: کاهش قدرت دفاعی

در صورت همراهی با سوءتغذیه خصوصاً کاهش ویتامین E، خطر ابتلا به عفونتها وجود دارد

• **دندانها:** از دست دادن دندانها و بیماریهای لته (سوءتغذیه)

## دستگاه گوارش:

- کاهش گردش خون در جدار روده ها (آسیب جدار)
- کاهش آنزیمها و ترشحات (کاهش جذب پروتئینها و املاح و چربیها)
- یبوست

علت: کاهش توانایی روده در جلو راندن غذا، دریافت کم مایعات، رژیم کم فیبر، مصرف داروها، عدم ورزش

## توده استخوانی:

- تسریع روند استئوپروز (کاهش مواد آلی و معدنی استخوان)
- افزایش احتمال شکستگی
- ترمیم کند شکستگیها، کاهش تحرک و فعالیت جسمی متعاقب آن
- افزایش نیاز به کلسیم و حتی مکمل ویتامین D

## متابولیسم داروها:

- کاهش توانایی بدن در جذب، متابولیسم و دفع داروها
- لزوم تطبیق (Adjustment) دوز برخی داروها