



تاریخ
۲
مهر
۱۴۰۳
دوشنبه

بیماری های روانی شایع در سالمندان



های قلبی عروقی ایجاد شود البته به این نکته توجه کنید که بیماری پارکینسون و ام اس علائم مشترکی دارند.

متأسفانه هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد اما تغییر سبک زندگی، تجویز داروهای پیشگیرانه مؤثر یا جراحی های خاص می تواند پیشرفت آن را کندتر کند.

علائم پارکینسون در سالمندان

از جمله علائم پارکینسون در سالمندان می توان به موارد زیر اشاره کرد.

– لرزش در نقاط مختلف بدن مانند انگشتان، سر و گردن در اثر عواملی مانند استرس، عصبانیت یا اضطراب شدید
–سفتی عضلات، خشکی ماهیچه در هر نقطه از بدن همراه با درد
–خم شدن مفاصل در کمر و مفاصل دیگر مانند شانه ها
–حرکات آهسته در فعالیت های عادی مانند راه رفتن، ایستادن و نشستن با سرعت بسیار پایین (گاهی اوقات هنگام راه رفتن عضلات پا از زمین جدا می شوند).

–از دست دادن اقدامات خودکار و غیر ارادی حرکات دست هنگام راه رفتن، پلک زدن، لبخند زدن و کارهایی از این دست به صورت ناخودآگاه

–تغییر حالت گفتار، مردد بودن در تکلم، بی احساسی در چهره
از علائم دیگر بیماری پارکینسون میتوان تغییر صدا، تغییر حالات چهره، تغییر در شیوه نوشتن و را نام برد که این علائم با گذشت زمان شدیدتر شده تا جایی که فرد ممکن است توانایی راه رفتن، صحبت کردن و تمرکز را از دست بدهد.

مشکل استرس در سالمندان

استرس بیش از حد در سالمندان یک بیماری روانی است که باعث آسیب های جسمی و روحی می شود. از دست دادن استقلال فرد سالمند، نگرانی از سربرار خانواده بودن، ترس از دست دادن بستگان و ناتوانی در انجام کارهای روزمره می تواند او را تحت فشار قرار دهد و باعث استرس در او شود.

این وضعیت سیستم ایمنی بدن را تضعیف میکند و اثرات ناخوشایندی بر قلب و عروق خونی، بینایی و شنوایی، دستگاه گوارش و حتی دندان‌ها داشته باشد.

مشکل استرس در سالمندان شامل علائم زیرمی‌شود:

ایراز نگرانی های بی مورد
عصبی بودن
بیخوابی

عدم تمرکز

بیماری های گوارشی مانند یبوست و اسهال

گره یی بی دلیل زیاد

اختلالات دوقطبی در سالمندان

اختلال دوقطبی یک وضعیت سلامت روان است که با دوره های شیدایی و افسردگی مشخص می شود و در این اختلال افراد می توانند بسیار شاد، عصبانی یا افسرده باشند.

این بیماری عمدتاً بزرگسالان را هدف قرار می دهد اما تعداد کودکان مبتلا به این مشکل هم زیاد است بعلاوه تغییرات غیرعادی در وضعیت روانی در توانایی فرد برای انجام فعالیت های عادی و روزانه نیز میتواند اختلال ایجاد کند.

نشانه اختلالات دو قطبی

نشانه های اختلال دوقطبی شامل هیجان یا تحریک پذیری، افکار مبهم، صحبت کردن سریع، پریدن از موضوعی به موضوع دیگر، افزایش انرژی، کمبود خواب و بیش فعالی است و میانگین مدت اولین دوره شیدایی حدود سه ماه است بعلاوه می توان میزان آن را با توجه به شدت به دوره های مختلفی تقسیم کرد.

برخلاف افسردگی معمولی این دوره معمولاً شدیدتر است و می تواند چندین هفته بدون عوارض قابل توجه ادامه یابد علاوه بر سطح استرس در این دوره می تواند با مشکلات خواب، با امیدیی یا اضطراب، از دست دادن انرژی، افکار غالب همراه باشد.

بخشی از فرآیند تشخیصی معمولاً بر اساس سابقه خانوادگی و روانشناختی فرد است، نیازی به گفتن این معقوله نیست که افراد بیشتر از هر زمان دیگری در هنگام این بیماری به دنبال کمک هستند بنابراین پزشکان معتقدند توصیف علائم توسط خانواده و دوستان می‌تواند وضعیت بیمار را با دقت بیشتری منعکس کند و تشخیص اشتباه را کاهش دهد.

اختلالات خواب در سالمندان

خواب کافی و با کیفیت نیاز هر فردی است زیرا مغز انسان برای استراحت و پاکسازی خود به خواب نیاز دارد و بد خوابی و اختلالات خواب منجر به فرسودگی مغز می شود.

این اختلالات در خواب که معمولاً در افراد مسن بسیار شایع است مربوط به مشکلات عصبی و روانی است و می تواند به صورت پرخوابی، کم خوابی، بی خوابی و… ظاهر شود.

عوامل تاثیر گذار بر اختلالات خواب سالمندان
سالمندان به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند و در صورت عدم تامین آن باعث تحلیل مغز و سایر مشکلات عصبی مانند افسردگی، تشنج و … به مرور زمان می شوند علاوه بر این باعث بروز مشکلات جسمی مانند خستگی، ضعف و سردرد خواهد شد.

عواملی که در ایجاد این اختلال در سالمندان نقش دارند عبارتند از:

مشکلات خواب باعث بیماری های مختلف روانی در سالمند می شود.

عوامل روانشناسی

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: بیماری دوران سالمندی

بین بیماری های روانی و اختلالات خواب سالمندان ارتباط مستقیمی وجود دارد و یک فرد مسن که از بیماری هایی مانند افسردگی و آلزایمر رنج می برد معمولاً نمی تواند خواب خوبی را تجربه کند.

مشکلات جسمی

اکثر افراد مسن به دلیل مشکلات جسمی نظیر ماهیچه ها، کلیه ها، ریه‌ها و .. دچار اختلال در خواب میشوند و نمی توانند به خوبی بخوابند.

مسائل مربوط به سبک زندگی

افراد مسن که الگوی خواب منظمی ندارند از اختلالات خواب رنج می برند از طرفی اگر عادت به نوشیدن مشروبات الکلی، قهوه و … در شب داشته باشند یا قبل از خواب غذای سنگین بخورند دچار این بیماری می شوند.

فاکتورهای محیطی

مسائل محیطی و مرتبط با سالمندان مانند هوای گرم یا سرد، هوای آلوده، سر و صدای زیاد از فاکتور های محیطی است که بر بی خوابی سالمندان تاثیر میگذارد.

متخصصین پس از تشخیص بی خوابی در سالمندان و همچنین نوع و علت آن با استفاده از روش های دارویی یا غیر دارویی اقدام به درمان آن می کند.

چه عواملی باعث اختلالات روانی در سالمندان می شود؟

سالمندان نیز مانند دیگران از استرس رنج می برند اما این استرس طبیعی که با افزایش سن به وجود می آید دلیلی برای ابتلا به اختلالات روانی در آن‌هاست.

به همین منظور مهم است که به سلامت روان والدین عزیزتان توجه ویژه ای داشته باشید به خصوص اگر آن‌ها تنها زندگی می کنند و کسی را برای معاشرت ندارند.

بر اساس گزارش های سازمان بهداشت جهانی و بنیاد سلامت روان، عوامل زیادی در ایجاد اختلالات روانی در سالمندان نقش دارند این

صفحه
۶
شماره
۴۰۱۸
سال
سی ام

سلامت



عوامل عبارتند از:

درد مزمن

اثرات دارویی

اعتیاد به الکل یا مواد مخدر

رژیم غذایی اشتباه یا سوء تغذیه

از دست دادن عزیزان

ناتوانی جسمی یا از دست دادن تحرک

زوال عقل (بیماری آلزایمر)

بیماری های طولانی مدت (سرطان یا بیماری قلبی)

اختلالات فیزیکی مؤثر بر احساسات، حافظه و تفکر

پیشگیری و درمان انواع اختلالات روانی در سالمندان

بهترین راه برای درمان انواع بیماری های روانی در سالمندان پیشگیری از این بیماری هاست داشتن یک سبک زندگی سالم و دور شدن از محرک های ترس به بزرگسالان کمک می کند بدن و ذهنی سالم داشته باشند.

داشتن تغذیه سالم، خواب کافی، اجتناب از شنیدن اخبار بد، سرکوب نکردن احساسات، ورزش روزانه و لذت بردن از زندگی جز سبک زندگی هایی در ستین پایین است که می تواند برای جلوگیری به ابتلا سالمند به بیماری های روانی مؤثر باشد.

بعلاوه تکنیک های مدیتیشن، ورزش های گروهی و فعالیت های حمایتی نیز می تواند به سلامت روان سالمندان کمک کند.

بیماری های روانی در سالمندان قابل درمان است و در برخی موارد حتی در صورت رعایت توصیه های پیشگیری، سالمندان دچار مشکلات روانی نمی شوند و استفاده از روش های درمانی دارویی، روان درمانی، نوروفیدبک و… ممکن است منجر به درمان آن نیز شود.

این روش ها متناسب با نوع بیماری، شدت بیماری، سن و سبک زندگی توسط پزشک متخصص انتخاب می شود.

بیماری های قلبی و عروقی در سالمندان



خستگی: احساس خستگی و ضعف عمومی.
زخم‌های دیر درمان‌نشده: زخم‌ها یا جراحات‌های کوچک که دیر بهبود می‌یابند.

۳. تشخیص

آزمایش قند خون ناشتا: اندازه‌گیری قند خون بعد از حداقل ۸ ساعت ناشتا.

آزمایش قند خون تصادفی: اندازه‌گیری قند خون در هر زمان از روز.
آزمایش هموگلوبین A1c: اندازه‌گیری میانگین قند خون در چند ماه گذشته.

مدیریت صحیح دیابت در سالمندان می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش خطر عوارض جدی کمک کند. برای این منظور، مشاوره با پزشک و پایش منظم وضعیت سلامت ضروری است.

مشکلات کلیوی در افراد مسن

مشکلات کلیوی در افراد مسن می‌تواند یکی از بیماری شایع سالمندان باشد و شامل موارد زیر است:

کاهش عملکرد کلیه: با افزایش سن، عملکرد کلیه‌ها به طور طبیعی کاهش می‌یابد. این کاهش می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله تغییرات ساختاری و عملکردی در کلیه‌ها باشد.

بیماری‌های مزمن کلیوی: بیماری‌های مزمنی مانند دیابت و فشار خون بالا می‌توانند به تدریج به کلیه‌ها آسیب برسانند. در افراد مسن، این بیماری‌ها ممکن است پیشرفت کنند و نیاز به مدیریت دقیق‌تری داشته باشند.

نارسایی کلیوی: نارسایی کلیوی در افراد مسن ممکن بوده به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها یا بیماری‌های پیشرفته ایجاد شود. این وضعیت می‌تواند نیاز به درمان‌های تخصصی مانند دیالیز داشته باشد.

عفونت‌های کلیوی: عفونت‌های کلیوی مانند پیلونفریت، در افراد مسن شایع‌تر است. به دلیل ضعف سیستم ایمنی و تغییرات در عملکرد کلیه‌ها، درمان آن ممکن است پیچیده‌تر باشد.

سنگ‌های کلیوی: تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌تواند باعث درد و مشکلات اضافی شود. درمان آن در افراد مسن ممکن است نیازمند روش‌های خاصی باشد.

اختلالات تعادل مایعات و الکترولیت‌ها: مشکلات در تنظیم مایعات و الکترولیت‌ها، مانند سدیم و پتاسیم، می‌تواند به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها ایجاد شود و تأثیر زیادی بر سلامت کلی داشته باشد.

مدیریت و درمان این مشکلات نیازمند نظارت دقیق و مشاوره پزشکی منظم است.

بیماری های کبد افراد سالمند

بیماری شایع سالمندان مانند بیماری کبدی در افراد سالمند می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

سیروز کبدی: وضعیت مزمن و پیشرفته‌ای است که در آن بافت کبد به بافت زخم تبدیل می‌شود. سیروز می‌تواند به علت مصرف مزمن الکل، هپاتیت‌های ویروسی یا بیماری‌های خودایمنی ایجاد شود.

هپاتیت ویروسی: التهاب کبد به علت عفونت با ویروس‌های هپاتیت A، B، C، D. این بیماری‌ها می‌توانند حاد یا مزمن باشند و به آسیب‌های جدی کبدی منجر شوند.

کبد چرب غیرالکلی (NAFLD): تجمع چربی در کبد که مرتبط با چاقی، دیابت نوع ۲ و سایر اختلالات متابولیک است. این وضعیت می‌تواند به ناهنجاری‌های کبدی جدی مانند کبد چرب غیرالکلی (NASH) و سیروز منجر شود.