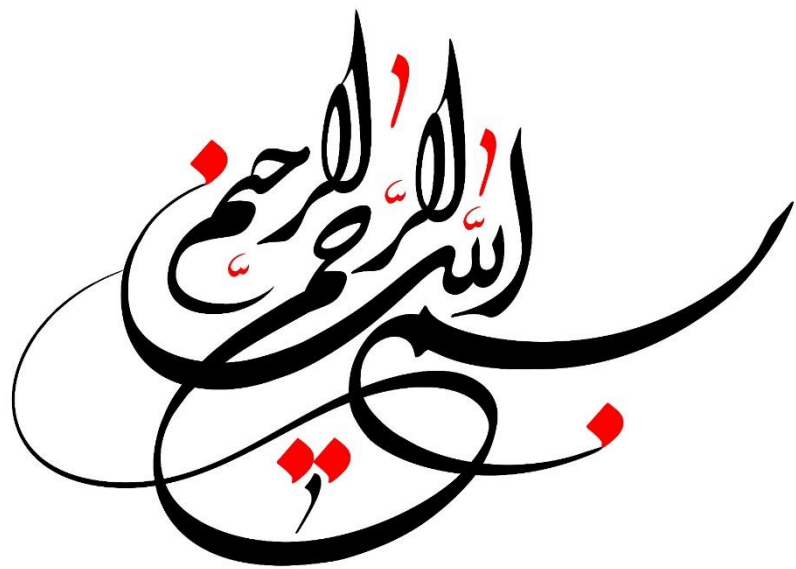


پزشکی جامعه نگر در  
عرصه سالمندی از  
آموزش تا بالین



دکتر علی داودی کیا کلایه  
استادیار بخش پزشکی اجتماعی  
دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان



### اصول مراقبت سالمند:

- ۱- ارزیابی
- ۲- طبقه بندی
- ۳- توصیه

### اصول مراقبت سالمند:

- ۱- ارزیابی : سالمند از نظر نشانه های بیماری و عوامل خطر .  
آزمونهای تشخیصی انجام شده مورد ارزیابی قرار میگیرد.  
در صورت نیاز اقدامات تشخیصی تکمیل تر انجام میشود

۲- نحوه طبقه بندی مراقبت سالمندی:

اگر سالمند دارای نشانه و علامت جدی بیماری است و نیاز به خدمات اورژانس است در جدول **طبقه بندی رنگ قرمز**

اگر نشانه بیماری نیاز به بررسی بیشتر دارد **رنگ زرد**

اگر سالمند فاقد نشانه بیماری باشد **رنگ سبز**

۲- نحوه انجام توصیه در مراقبت سالمندی:

اگر سالمند در طبقه بندی رنگ قرمز قرار گیرد ارجاع فوری به بیمارستان

اگر سالمند در طبقه رنگ زرد قرار گیرد ارجاع غیر فوری به مرکز جامع سلامت و آموزش لازم

اگر سالمند در طبقه رنگ سبز قرار گیرد آموزش مراقبت در منزل

## پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی – خطر سنجی



فشارخون سالمند را در وضعیت نشسته پس از ۵ دقیقه استراحت در دست راست اندازه گیری کنید. چنانچه فشارخون ما کزیمم مساوی یا بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه یا فشارخون مینیمم مساوی یا بیش از ۹۰ میلیمتر جیوه است پس از دو دقیقه مجددا فشارخون سالمند را از دست راست اندازه گیری کنید و میانگین دو نوبت فشارخون را به عنوان فشارخون سالمند ثبت کنید.

## پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی – خطر سنجی



کاف فشارسنج را باز نکنید برای بررسی افت فشارخون وضعیتی، پس از آنکه سالمند به مدت ۲ تا ۵ دقیقه در وضعیت ایستاده قرار گرفت، فشارخون وی را دوباره از دست راست اندازه گیری کنید.

اگر به هر دلیلی اندازه گیری فشارخون ایستاده مشکل است، افت فشارخون از حالت خوابیده به نشسته را اندازه گیری نمایید. ابتدا سالمند ۵ دقیقه به پشت بخوابد سپس فشارخون را از دست راست اندازه گیری نماید. سپس از سالمند بخواهید که بنشیند به نحوی که پاها از لبه تخت آویزان باشد.

## پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی – خطر سنجی



• پس از ۲ تا ۵ دقیقه نشستن، فشار را از دست راست اندازه گیری نمایید. به کاهش ۲۰ میلی لیتر جیوه در فشار خون سیستولیک و یا بیش از آن یا کاهش ۱۰ میلی متر جیوه یا بیشتر در فشار خون دیاستولیک، با تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته یا حالت نشسته به ایستاده، افت فشار خون وضعیتی گفته میشود.





کلسترول (بر حسب میلی گرم در دسی لیتر)

کلسترول (بر حسب میلی گرم در دسی لیتر)

هماری دیابت مبتلا نیستند:

مردان

زنان

سیگاری

غیر سیگاری

سیگاری



## پیشگیری از سکتہ های قلبی و مغزی – خطر سنجی



پس از ارزیابی خطر در یکی از خانه های سبز قرار گیرد:

خطر ۱۰ ساله کمتر از ۱۰ %  
ارزیابی سالیانه باید انجام شود

## پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی – خطر سنجی



پس از ارزیابی خطر در یکی از خانه های زرد قرار گیرد:

خطر ۱۰ ساله ۱۰ تا ۱۹٪  
ارزیابی هر ۹ ماه باید انجام شود

## پیشگیری از سکتہ های قلبی و مغزی – خطر سنجی



پس از ارزیابی خطر در یکی از خانه های قرمز قرار گیرد:

خطر ۱۰ ساله ۳۰٪ و بالاتر است  
ارزیابی هر ۳ ماه باید انجام شود.

## تعریف طبقه بندی خطر سنجی

فشار خون بالا:

میانگین فشار خون سیستولیک  $180$  میلی متر جیوه و بیشتر با فشار  
خون دیاستولیک  $110$  میلی متر جیوه و بیشتر =====

فشار خون بالا و ارجاع فوری به پزشک

## تعریف طبقه بندی خطر سنجی



حداقل یک مورد سابقه بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی، استنت...)

در طبقه:

خطر ۱۰ ساله ۳۰ درصد و بالاتر = مراقبت ماهانه و ارجاع به پزشک هر ۳ ماه

## تعریف طبقه بندی خطر سنجی



- **مشکوک به بیماری**
- سالمند مبتلا به فشارخون بالای شناخته شده سیستول ۱۴۰ و دیاستول ۹۰ میلیمتر جیوه و بالاتر
- سالمند مبتلا به قند خون ناشتا ۱۲۶ میلی گرم و بالاتر باشد
- ۳. سالمند مبتلا به اختلال چربی خون، کلسترول خون ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر

## تعریف طبقه بندی خطر سنجی



- **بیماری کنترل نشده**
- سالمند مبتلا به فشارخون بالای شناخته شده سیستول بالای ۱۵۰ و دیاستول بالای ۹۰ میلیمتر جیوه
- سالمند مبتلا به دیابت شناخته شده با قند خون ناشتا کمتر از ۷۰ و یا بیش از ۱۳۰ باشد
- ۳. سالمند مبتلا به اختلال چربی خون بالای شناخته شده یا چربی خون کنترل نشده ، کلسترول خون ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر



## تعریف طبقه بندی خطر سنجی



- در مواردی که فشارخون سیستولیک در یک طبقه و فشارخون دیاستولیک در یک طبقه دیگر قرار میگیرد، مثلاً فشارخون سیستولیک ۱۵۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستولیک ۸۰ میلیمتر جیوه باشد، سالمند را در طبقه بالاتر فشارخون، یعنی احتمال مشکل طبقه بندی میکنیم.

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است، خودداری شود.
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربیهای حیوانی را کاهش دهد و **گوشت مرغ، ماهی و سویا** را جایگزین آن نماید.
- لبنیات کم چرب و غلات سبوس دار را بیشتر مصرف نماید.
- بهتر است بیشتر از **۳ تخم مرغ در هفته**، چه به تنهایی و چه داخل غذا **مانند کوکو** مصرف نکند.

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب را فراموش نکند. سوپ، چای، آب میوه و ... هم جزء مایعات مصرفی محسوب می شود.
- از مصرف سس برای سالاد یا سبزیجات خودداری نماید و به جای آن از روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر به همراه ماست کم چرب استفاده نماید. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را به حداقل برساند. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدن سالمند تأمین شود، روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کند.

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به افت فشارخون وضعیتی



- بلند شدن آرام و چند مرحله ای از صندلی و رختخواب
- نوشیدن دو لیوان آب و یا مایعات جایگزین، صبح ناشتا قبل از بلند شدن از رختخواب ( به مصرف حداقل ده لیوان مایعات در روز تا کید شود)
- استفاده از جورابهای واریس ساق بلند قبل از بلند شدن از رختخواب و استفاده از آن در طی روز

# مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- **شدت ورزش:**
- برای محاسبه شدت ورزش از تست تکلم استفاده کنید، از سالمند در خصوص تغییرات ضربان نبض، تنفس و نحوه تکلم در حین ورزش سؤال میکنیم

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



### - شدت ورزش:

- چنانچه در حین فعالیت ورزشی تعداد ضربان نبض و تنفس تغییری نداشته باشد، به عنوان فعالیت با شدت کم در نظر گرفته میشود.
- چنانچه در حین فعالیت ورزشی، تغییر در تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند بتواند به راحتی صحبت کند، به عنوان فعالیت با شدت متوسط در نظر گرفته میشود

# مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



## - شدت ورزش:

- چنانچه در حین فعالیت ورزشی، تغییر در تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند نتواند به راحتی صحبت کند، به عنوان فعالیت با شدت شدید در نظر گرفته میشود

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند

- **برخورد با افت قند خون**
- علائم افت قند خون مانند احساس ضعف شدید و بیحالی، لرزش، تعریق
- در صورت بروز علائم افت قند خون، سالمند بلافاصله سه حبه قند در یک لیوان آب یا دو قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان آب یا سه چهارم لیوان آب میوه یا یک قاشق غذاخوری عسل بخورد و تا یک ساعت آینده یک وعده غذایی شامل کربوهیدرات و پروتئین مصرف نموده



## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



### - مراقبت از پاها در سالمند دیابتی

- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشتان خود را با حوله نرم خشک کنند. ناخنهای پا را کوتاه نگه دارند. ناخن را مستقیم گرفته گوشه های آن را نگیرند و در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید سالمند مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخنهای او را بگیرد. جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنند

# مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



## - مراقبت از پاها در سالمند دیابتی

- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنند. در خانه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنند و برای جلوگیری از جراحتهای احتمالی پا، با پای برهنه در منزل راه نروند. پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنند و برای این منظور و مشاهده کف پا میتوانند از آینه استفاده نمایند. از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شومیز و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنند.

# مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



## - نکات ایمنی هنگام ورزش

- از کفش و لباس مناسب استفاده شود. مقادیر کافی آب و مایعات بدون قند نوشیده شود. قند خون پیش و پس از ورزش اندازه گیری شود.
- ۵-۱۰ دقیقه در ابتدا و انتهای هر جلسه ورزش به گرم کردن و سرد کردن بدن اختصاص داده شود. **اگر قند خون بیش از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، نباید ورزش کرد.** مواد قندی با خود داشته باشد که در صورت افت قند خون مصرف شود.

# مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- در سالمندان ایرانی نمایه توده بدنی ۲۱ تا ۲۶/۹ مطلوب و نمایه توده بدنی کمتر از ۲۱ و نمایه توده بدنی ۲۷ و بالاتر نامطلوب در نظر گرفته میشود.

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- در مواردی که امکان اندازه گیری وزن سالمند وجود ندارد از اندازه **وسط دور بازو برای تعیین تقریبی BMI** استفاده میشود.
- اندازه گیری وسط محیط بازو به ترتیب زیر در فردی که در حالت نشسته یا دراز کشیده به پشت قرار دارد انجام میشود. در صورت امکان و ترجیحا در نقطه وسط بین برجستگی خارجی استخوان شانه (آ کرومیون) و نوک آرنج (اوله کرانئون) انجام میشود

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- اندازه گیری قد زانو تا پاشنه از قد زانو تا پاشنه تنها برای تخمین اندازه قد افراد بالای ۶۰ سال که **اندازه گیری قد** آنها به دلیل خمیدگی پشت قابل انجام نیست استفاده میشود



## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- در مواردی که امکان اندازه گیری وزن سالمند وجود ندارد از اندازه **وسط دور بازو برای تعیین تقریبی BMI** استفاده میشود.
- اندازه گیری وسط محیط بازو به ترتیب زیر در فردی که در حالت نشسته یا دراز کشیده به پشت قرار دارد انجام میشود. در صورت امکان و ترجیحا در نقطه وسط بین برجستگی خارجی استخوان شانه (آ کرومیون) و نوک آرنج (اوله کرانون) انجام میشود

## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل:
- پیشگیری از سقوط در راه پله
- پیشگیری از زمین خوردن در حمام
- پیشگیری از زمین خوردن در اتاق
- پیشگیری از زمین خوردن و سقوط آشپزخانه



## مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند



- سالمند را از نظر احتمال ابتال به افسردگی طبقه بندی کنید
- **سالمند با نمره ۶ و بیشتر**، از پرسشنامه مقیاس افسردگی در طبقه بندی مشکل **غربال مثبت افسردگی** قرار میگیرد؛ در این صورت سالمند را به پزشک **ارجاع غیر فوری** دهید. سالمند با **نمره کمتر از ۶** از پرسشنامه مقیاس افسردگی در طبقه **غربال منفی افسردگی** و عدم احتمال ابتلا به افسردگی قرار میگیرد.