

العناية الصحية بالمسنين

إعداد: الدكتور كاظم الحلواجي
نائب رئيس قسم التنقيف الصحي
استشاري طب العائلة
أكتوبر 2003

مقدمة:

الشيخوخة ليست مرضاً وإنما هي مجموعة من العمليات البيولوجية وليس بمقدور أحد أن يتحاشاها، إن قليلاً من العناية و الحذر كفيلاً يمنع أو على الأقل تأخير حدوث الكثير من الإعاقات. و لكي يبقى المسن في حالة صحية جيدة فإنه يحتاج الآتي:

- 1- النصائح التي يجب أن يتبعها للإبقاء على النشاط و الصحة في الشيخوخة.
- 2- معلومات خاصة بمنع حدوث الإصابات أو الأمراض أو الإعاقة.

(1) العناية الذاتية من أجل شيخوخة معافاة:

صحيح إن الشيخوخة تنتهي بالموت ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الخوف والهلع منها فبإمكان أي فرد أن يعيش متمتعاً بالصحة لمدة أطول مع بعض من العناية الصحيحة. وبإمكان المسنين على نطاق واسع باتخاذ بعض الإجراءات تساعدهم على بقائهم في صحة جيدة حتى مراحل متقدمة من العمر. للعناية الذاتية من أجل شيخوخة معافاة أهمية قصوى. وتقع المسؤولية على جميع العاملين الصحيين و المساندين في توصيل هذه الرسائل لجميع كبار السن في المجتمع لتبنيها. و في الحقيقة يجب توصيل هذه الرسائل للأفراد من الفئات العمرية الخمسينية لكي يكونوا على استعداد للمواجهة مع الاحتياجات الخاصة في سن الشيخوخة و تأقلمهم للمتغيرات البيولوجية التي ستظهر مع تقدم العمر.

(2) الوقاية من الحوادث:

تحتل الإصابات و الحوادث المرتبة الخامسة في أسباب الوفيات عند المسنين حيث يتميز المسن بعد سن 65 سنة بمعدل مرتفع للعناية لحدوث الإصابات و الحوادث ، و غالباً ما يتأثر المسن بهذه الإصابات تأثيراً بالغاً من الناحية العضوية و النفسية. و قد تترك هذه الإصابات أثراً عضوية بالمسن أكثر كثيراً مما تتركه في الأفراد الصغار سناً مما قد يصل إلى حد الإعاقة الجسمانية. و تشكل حوادث السقوط و حوادث السيارات و الحروق حوالي 80% من جميع الإصابات التي تحدث عند المسنين و ذلك كنتيجة مباشرة لعديد من العوامل التي تساعد على زيادة حدوث الإصابات و الحوادث عند المسنين.

العوامل المساعدة على ازدياد معدل حدوث الإصابات عند المسنين

- 1- التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في السن.
- 2- الأمراض المصاحبة للمسن.
- 3- العوامل البيئية المحيطة بالمسن.
- 4- الأنماط السلوكية و العادات الخطيرة.

أولاً.. التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في السن

تتأثر التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في السن بالعوامل الوراثية و العوامل البيئية المحيطة بالفرد نفسه ، و تختلف هذه التغيرات عن التغيرات العضوية التي تحدث في المسن نتيجة لإصابته بالأمراض المختلفة كمرض السكري و ارتفاع ضغط الدم و متلازمة الزهايمر و مرض باركنسون أو كنتيجة اتباعه نمط سلوكي خاطئ كالتدخين و تناول المخدرات و الكحول و أخيراً كنتيجة لعدم استخدام الأعضاء مثل ضمور عضلات الساقين بسبب عدم الحركة في حالة أمراض المفاصل المزمنة.

ويمكن تلخيص التغيرات المصاحبة للتقدم في السن فيما يلي:-

- تناقص الطبقة الدهنية تحت الجلد.

- تناقص قوة الإبصار و عدم تكيف عدسة العين و ازدياد معدل حدوث العتمة (الكتاراكت أو المياه البيضاء) بعدسة العين.
- تناقص كفاءة حاسة السمع و ازدياد الحساسية للأصوات الحادة و غالباً ما تصاحب تدهور حاسة السمع تدهور مماثل بجهاز حفظ التوازن بالأذنين.
- تناقص الخواص التمديدية للرنيتين و تباطؤ حركة الأهداب المبطنة لمجرى التنفس و تناقص القدرة على السعال كرد فعل منعكس لوجود الأجسام الغريبة.
- تناقص العصارات المعوية مما يؤدي إلى سوء الهضم و الإمساك.
- تناقص حجم ووزن المخ و تباطؤ القدرات الذهنية مع تغير دورة النوم الطبيعي بما قد يترتب على ذلك من تأثير على القدرات الذهنية و الإدراك و القدرة على التعليل و تقدير الصواب و الخطأ.
- تناقص كثافة العظام.
- تناقص الهرمونات المنشطة لجهاز المناعة في الجسم.

ثانياً .. الأمراض المختلفة المصاحبة للمسن.

تشكل بعض الأمراض إعاقات جسمانية تزيد من احتمالات تعرض المسن للحوادث مثل أمراض الالتهابات المزمنة للمفاصل و ما ينتج عنها من تحديد و صعوبة في حركة المفصل و قد تتأثر عملية التوازن و يزداد معدل السقوط ز كذلك قد ينتج عن تشوه المفصل عدم القدرة على استخدام الأدوات المنزلية.

وقد يؤدي مرض باركنسون (الشلل الرعاشي) إلى عدم القدرة على إحكام القبض على الأشياء ويؤدي مرض السكر إلى التهاب النهايات العصبية الحسية و بالتالي فقدان القدرة على الإحساس.

وقد يستخدم المريض بعض الأدوية بصفة مستمرة لعلاج مثل هذه الأمراض وهي في حد ذاتها قد تشكل مصدراً آخر من مصادر الحوادث عند المسنين , مثل التسمم الدوائي. و أحياناً قد يسبب تناول الدواء بصفة مستمرة بعض الأعراض الجانبية التي تزيد من معدل حوادث الإصابات و الحوادث كالمهدئات و الأسبرين و الديقوكسين.

ثالثاً .. العوامل البيئية.

ترداد فرص الإصابة بالحوادث مع ازدياد النشاط الحركي للمسن في حين تتناقص قدراته الجسمية نتيجة لحدوث مرض أو إعاقة أو تناقص في القدرات الحسية المسؤولة عن التوازن في الجسم.

تحدث (70%) من حوادث السقوط داخل المنزل و تحدث (10%) من حالات السقوط أثناء هبوط الدرج وقد يتسبب الأثاث داخل المنزل في حدوث معظم حالات الرضوض و الكسور عند المسنين و قد تتسبب قطع السجاد العير محكمة التثبيت أو استعمال الأرضيات المصقولة أو غير المستوية في حوادث السقوط و الانزلاق.

كذلك قد يسبب سوء اختيار الأحذية و النعال الغير مناسبة في الحجم أو غير محكمة التثبيت في حوادث السقوط و الانزلاق أيضاً.

و أحياناً قد لا يحسن المسن استخدام بعض الأدوات المساعدة على الحركة و حفظ التوازن كالعصا , و العكاز و الكراسي المتحركة مما قد يعرضه أيضاً إلى مخاطر السقوط و الجرح و الكسور.

وفي بعض الأحيان قد لا تتوفر للمسن الأدوات المناسبة لأداء أنشطة الحياة اليومية كالاستحمام و استخدام دورات المياه المزودة بوسائل منع الانزلاق و موانع السقوط و المساند.

ومن المؤكد أن مستوى الإضاءة بالمنزل من أكثر العوامل تأثيراً في زيادة معدل حدوث الإصابات و الحوادث عن المسنين.

رابعاً .. الأنماط السلوكية الخطيرة.

تؤدي بعض العادات السيئة إلى حدوث كثير من الحوادث كشراب الخمر و تناول المخدرات التي تؤثر على مستوى الوعي و الإدراك تؤدي إلى عدم القدرة على حظ التوازن و تباطؤ ردود الأفعال مما يؤدي بالتالي إلى ازدياد حدوث إصابات الجروح و الحوادث المرورية.

وسائل وقاية المسن من الحوادث

أولاً ... الوسائل الطبية.

1- تصحيح القصور المتواجد بالأعضاء الحسية:-

- ** كاستعمال النظارة الطبية و استئصال المياه البيضاء.
- ** استعمال السماعات الطبية و الاهتمام بتمارين حفظ التوازن.
- ** الاهتمام بالبرامج التأهيلية للمعوقين و برامج العلاج الطبيعي.

- 2- علاج الأمراض المصاحبة للمسنين.
- 3- عدم استخدام الأدوية بدون استشارة طبية.
- 4- اهتمام بالبرامج الطبية المعنية بتقييم صحة المسن و الفحوص الدورية الخاصة بعمليات الفرز و الغربية و التشخيص المبكر للأمراض.
- 5- توفير الأجهزة الطبية المساعدة للمسنين كالأدوات المساعدة على الحركة و حفظ التوازن و أيضا الوسائل المساعدة على قضاء الحاجات اليومية داخل المنزل.

ثانياً... الوسائل البيئية.

- 1- تحسين وسائل الإضاءة داخل المنزل.
- 2- استخدام الأدوات المنزلية المناسبة لنوع الإعاقة.
- 3- الاهتمام باختيار أنواع الأثاث و ترتيبه داخل المنزل مع عدك تبديل النظام دون التشاور مع المسن نفسه.
- 4- عدم استخدام الأرضيات الغير مستوية أو المصقولة دخل المنزل و الاهتمام بتثبيت قطع السجاد بأحكام.
- 5- اختيار نوع و حجم الحذاء أو النعال المناسبين للمسن مع إحكام ارتدائها.
- 6- التأكد من تدريب المسن على استخدام الأدوات و الأجهزة المساعدة قبل استخدامها.

ثالثاً ... الاهتمام بالتوعية الصحية لتجنب الأنماط السلوكية الضارة.

رابعاً ... الأعمال الروتينية اليومية التي تمكن كل مسن من البقاء في صحة سليمة:-

1- الأعمال الروتينية اليومية:-

إن استمرارية القيام بالأنشطة اليومية الروتينية هي الخطوة الأساسية من اجل شيخوخة معافاة. و المحافظة على توقيت هذه الأنشطة مهم للتعود عليها و الالتزام بها مثل وقت النوم و الاستيقاظ و الأكل و التمارين و الراحة و الترفيه.

2- الأنشطة الجسمية:-

إن الإبقاء على هذه الحالة من النشاط الجسمي في النهار يقي المسن من المشاكل الصحية الشائع عند الكبر. فرياضة المشي هي الأفضل إذا لم يمن هناك ما يتعارض مع ذلك بحيث تكون لمدة ثلاثون دقيقة صباحا و مثلها مساءً. الرياضات الأضعف تحتاج إلى استشارة الطبيب المسبقة , و فوائد الرياضة هي:

- ** حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- ** زيادة ورود الدم للعظام ومنن ثم ترسب الكالسيوم.
- ** تقوية العضلات.
- ** تحسن من حركة الأمعاء.

3- النوم:-

تنظيم وقت ومدة النوم مهم جداً للمسن و المعروف إن الحاجة إلى النوم تقل عند المسنين و هذه ظاهرة طبيعية لذلك لا داعي لاستخدام أدوية للنوم إن تعويد الجسم على الدورة البيولوجية لأوقات النوم و الاستيقاظ و ما عداها قد يؤثر على نظام النوم.

4- النظافة الشخصية:-

النظافة الشخصية مهمة جدا للمسن مثل:

- ** نظافة الفم خاصة الأسنان الاصطناعية للوقاية من الالتهابات.
- ** الاستحمام اليومي من اجل نظافة الجلد و الوقاية من الالتهابات مع عدم استعمال الصابون بكثرة للمحافظة على رطوبته.
- ** حالات خاصة مثل (عدم القدرة على التحكم في البول أو التبرز) تعامل بحذر.

5- قضاء الحاجة:-

- ** يجب المحافظة على نظام قضاء الحاجة (حركة الأمعاء):
- ** وهذا يتطلب أن يحتوي الغذاء على كمية عالية من الألياف , وممارسة الرياضة وزيارة الحمام بصورة منتظمة.
- ** غالباً ما يتعرض المسنين لمشكلة الإمساك و هذا يرجع لكمي الغذاء و النشاط الحركي.
- ** في حالة تكرار الإسهال و الإمساك أو خروج الدم مع البراز يجب استشارة الطبيب.
- ** استخدام المسلات لفترة طويلة لها تأثيرات سلبية على المسن و يجب تفادي ذلك.

6- الأنشطة الاجتماعية:-

- إن مشكلة الاكتئاب شائعة عند المسنين و لتفادي ذلك يجب تعزيز الصحة العقلية من خلال الأنشطة الاجتماعية الفعالة:
- ** إن العزلة الاجتماعية و القلق من الوسائل المؤكدة لحصول الاكتئاب و الخرف.
- ** زرع الصداقة بين أفراد المسنين و قضاء بعض الوقت معهم هي الخطوة الصحيحة لإبقاء الجانب النشاط العقلي بصورة مرضية , و بالامكان الانشغال في أعمال اجتماعية و إنسانية و التي عادة ما تكون بناءة و مرضية.
- ** إن قلة التحفز العقلي أو الذهني يؤدي إلى الاكتئاب و تدهور في الصحة العقلية , لذلك كلما استخدمت القوى العقلية و الذهنية كلما اقترب المسن من حالة المعافاة.

7- الإجراءات الوقائية:-

- ** قياس ضغط الدم و الوزن بصورة منتظمة.
- ** استخدام ميثه الشرب النظيفة.
- ** الغذاء الكافي و المتوازن.
- ** استشارة الطبيب في حالة المرض.
- ** يجب التعرف على الأعراض المبكرة للأمراض الخطرة (تكرار حالة الإسهال و الإمساك , ظهور الغدد في الثدي و النزف من أي جهة كانت)ز
- ** الأمراض عند المسنين تظهر أعراضها بصورة مختلفة عن تلك التي عند الأصغر سناً بالإمكان أن تتطور و تتدهور بسرعة اكبر.
- ** لذلك فان الوقاية هي افضل من العلاج بالذات عند المسنين.

8- الأدوية:-

- ** استخدام عدة أنواع من الأدوية و بكميات كبيرة قد يشكل خطورة.
- ** يجب اخذ الأدوية بناءاً على استشارة الطبيب و تحت إشراف أحد البالغين.
- ** كثرة الأدوية تؤدي إلى تداخلات خطيرة على المسن.
- ** و تختلف جرعة المسن من الأدوية عنها عند الأصغر سناً.
- ** و يساهم ضعف البصر و النسيان في أخذ جرعات زائدة ممن الأدوية.
- ** يجب تجنب الأدوية الغير متداولة.

9- التغذية:-

و هذا الموضوع رتب له محاضرة خاصة.