



نگاهی به مشکلات سالمندی (بی تعادلی و سقوط)

تالیف و گردآوری:
مهدی جعفری عاری
مربی موسسه سلامت مسکین شهر

زیر نظر:
دکتر مینو پاک‌گوهر

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاییز ۱۳۹۳



سرشناسه	جعفری عوری، مهدی، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	نگاهی بر مشکلات سالمندی (بی تعادلی و سقوط) / تالیف و گردآوری مهدی جعفری عوری؛ زیر نظر مینو پاک گوهر.
مشخصات نشر	تهران: خانیران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۵۹ ص.
شابک	۹۹۰۰۰ ریال 978-600-5621-73-0
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	پیری
موضوع	پیری -- جنبه های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	پاک گوهر، مینو، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره	HQ ۱۰۶/۱ ج ۸ ن ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۳۰۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۱۷۵۹۱

نام کتاب: نگاهی به مشکلات سالمندی (بی تعادلی و سقوط)

تألیف و گردآوری:	مهدی جعفری عوری	ویراست چاپ:	اول
زیر نظر:	دکتر مینو پاک گوهر	ویراست نشر:	پاییز ۹۳
ناشر:	انتشارات خانیران	تیراژ:	۵۰۰ جلد
صفحه آرایشی:	زهرا سلطانی	قیمت:	۹۹۰۰۰ ریال
طراحی روی جلد:	مهندس مهدی خانی	شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۲۱-۷۳-۰

نشانی: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - ابتدای خیابان نصرت - کوچه باغ - پلاک ۴ - زنگ اول شرقی - پلاک ۴ - زنگ اول
 همراه: ۰۹۱۲۱۹۹۹۱۲۰ (مدیر فروش)
 تلفن: ۶۶۹۶۵۳۹۶ تلفکس: ۶۶۹۵۰۷۷۲

فروشگاه اینترنتی: www.khaniranshop.com

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.
 متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

۸	مقدمه ناشر
۹	مقدمه گردآورنده
۱۰	پیشگفتار

فصل اول : مقدمه‌ای بر سالمندی و تغییرات فیزیکی با بالا رفتن سن

فصل دوم : مشکلات تعادلی و دارویی در سالمندان

۲۰	آمار و اطلاعات پایه
۲۲	علل و علائم
۲۳	اختلالات گوش داخلی
۲۳	سرگیجه
۲۳	سرگیجه وضعیتی خوش خیم (BPPV)
۲۴	نوریت وستیبولار حاد (Labyrinthitis)
۲۴	بیماری منیر
۲۴	سرگیجه میگرنی
۲۴	نوروما آکوستیک
۲۵	سایر علل سرگیجه
۲۵	سبکی سر (Presyncope)
۲۵	افت فشارخون ناگهانی (ارتواستاتیک یا افت فشارخون وضعیتی)
۲۵	اختلالات هراس
۲۶	ناپایداری یا بی ثباتی در راه رفتن
۲۷	تست‌های تشخیصی
۲۹	مراقبت و درمان
۲۹	درمان BPPV

۲۹	درمان عفونت گوش داخلی
۲۹	درمان بیماری منییر
۳۰	درمان افت فشار خون ارتواستاتیک
۳۰	درمان بیماری‌های همراه با اختلالات حسی
۳۱	مدیریت سبک زندگی
۳۱	آموزش به سالمندان
۳۱	ورزش
۳۱	رژیم غذایی
۳۳	حمایت اجتماعی
۳۳	دارو (آمار و اطلاعات پایه)

فصل سوم: رژیم غذایی و سوء تغذیه

۳۶	آمار و اطلاعات پایه
۳۸	علائم و نشانه‌ها
۴۰	تست‌های تشخیصی
۴۰	مراقبت و درمان
۴۴	مدیریت سبک زندگی

فصل چهارم: اختلالات پا

۴۸	آمار و اطلاعات پایه
۴۹	آناتومی پا
۴۹	مشکلات و اختلالات پا کدامند؟
۵۴	شیوع اختلالات پا
۵۴	علل و نشانه‌ها
۵۵	بونبون (Bunions)
۵۵	میخچه و میخچه
۵۵	ناخن فرورفته به انگشت
۵۵	انگشت چکشی پا
۵۶	ناخن پای غیر طبیعی، ضخیم، ترک خورده و زرد

۵۶	پای دیابتی
۵۶	درد پاشنه
۵۶	پاشنه مهمیز یا خار پاشنه
۵۷	سندرم تونل تارسال
۵۷	التهاب تاندون آشیل
۵۷	نوروما مورتون
۵۷	تست های تشخیصی
۵۸	مراقبت و درمان
۵۸	بونون (Bunion)
۵۸	میخچه و بینه
۵۸	انگشت چکش
۵۹	ناخن فرو رفته به انگشت
۵۹	پای دیابتی
۶۰	آرتروز پا
۶۰	التهاب پلانتاز فاسیا / خار پاشنه
۶۰	سندرم تونل تارسال
۶۱	التهاب تاندون آشیل
۶۱	نوروما مورتون
۶۲	مدیریت سبک زندگی

فصل پنجم : مشکلات مفصلی

۶۶	آمار و اطلاعات پایه
۶۶	مشکلات مفصلی
۶۷	شایع ترین اختلالات مفصلی
۶۷	شیوع اختلالات مفصلی
۶۷	آرتروز
۶۸	فیبرومیالژی

۶۸	مشکلات کلاهک چرخاننده یا شانه چرخان
۶۸	سندرم تونل کارپال
۶۸	علل و نشانه‌ها
۶۹	استئوآرتریت
۶۹	آرتریت روماتوئید
۶۹	نقرس و Pseudogout
۶۹	بورسیت
۶۹	سندرم تونل کارپال
۷۰	تروما
۷۰	آسیب دیدگی تاتو، کاف
۷۰	شانه منجمد
۷۰	التهاب تاندون
۷۱	تست‌های تشخیصی
۷۲	مراقبت و درمان
۷۵	مدیریت سبک زندگی

فصل ششم: پوکی استخوان

۷۸	آمار و اطلاعات پایه
۷۸	پوکی استخوان
۷۹	انواع شایع تحلیل استخوانی
۷۹	شیوع پوکی استخوان
۸۰	علل و نشانه‌ها
۸۱	تست‌های تشخیصی
۸۲	مراقبت و درمان
۸۷	مدیریت سبک زندگی

فصل هفتم: سنکوپ یا Fainting

۹۰.....	آمار و اطلاعات پایه
۹۰.....	علل و نشانه‌ها
۹۱.....	بیماری قلبی
۹۱.....	تست‌های تشخیصی
۹۲.....	مراقبت و درمان
۹۲.....	مدیریت سبک زندگی

فصل هشتم : سقوط پا falling

۹۶.....	آمار و اطلاعات پایه
۹۷.....	شایعترین انواع سقوط
۱۰۰.....	علل و علائم
۱۰۱.....	ضعف عضلات در پاها
۱۱۳.....	ارزیابی استئوپورز یا پوکی استخوان
۱۱۷.....	تست‌های تشخیصی
۱۲۰.....	مراقبت و درمان
۱۲۹.....	مدیریت سبک زندگی

فصل نهم : شکستگی

۱۴۴.....	آمار و اطلاعات پایه
۱۴۵.....	علل و نشانه‌ها
۱۴۶.....	تست‌های تشخیصی
۱۴۷.....	مراقبت و درمان
۱۴۸.....	مدیریت سبک زندگی
۱۵۰.....	رفرنس
۱۵۱.....	واژه نامه:
۱۵۵.....	منابع و مآخذ:

تقدیم به

انسان‌هایی که

به فردایی بهتر

می‌اندیشند.

مقدمه ناشر

سیاس بیکران پروردگار را که به انسان قدرت اندیشیدن بخشید، قدرتی که در مقایسه با سایر موجودات باعث شده است که انسان هرگز به امکانات محدود خود اکتفا نکند. مکاتب الهی، انسان را مروجی کمال‌طلب و پویا می‌دانند که جهت‌گیری او به سوی خالقش می‌باشد. از جمله راه‌های تقرب به خداوند، علم و تحقیق است که زیبایی عقل است. علمی که در دریای بیکران آن هر ذره نشانی از آفریدگار است و هر لحظه علم انسان افزون گردد، فکربش بیشتر می‌شود. از این روست که به علم‌اندوزی و دانش‌آموزی توجهی ویژه شده است. اما علم‌آموزی به ابزاری نیاز دارد که مهمترین آن کتاب است و انتشار هیچ‌گونه مطالعه پژوهشگران و اندیشمندان پاسخگوی این نیاز خواهد بود.

جهت تحقق این امر و گام برداشتن در جهت ارتقای پایه‌های علم و دانش و رشد و شکوفایی استعدادها انتشار کتاب را یکی از اهداف خود قرار داده و انتظار داریم با حمایت‌های معنوی هموطنان گرامی بتوانیم گام‌های مؤثر و ارزشمندی را در این راه برداریم. گرچه تلاش خواهد شد در حد دانش و تجربه اندکمان کارهایی بدون اشکال تقدیم حضورتان گردد، ولی اذعان داریم که راهنمایی‌های شما عزیزان می‌تواند ما را در ارتقای کیفی کتاب راهگشا باشد. لذا همیشه منتظر پیشنهادات و راهنمایی‌های شما خواهیم بود.

در پایان از همه عزیزانی که در مراحل مختلف تهیه، تولید و چاپ این کتاب صمیمانه همکاری داشته‌اند، به خصوص آقایان مهندس علی محمد خانی و مهندس مهرداد خانی سپاسگزاری نموده و موفقیت روزافزونشان را آرزو مندیم.

ممدوحی

مدیر مسئول انتشارات خانیان

«سالمندی آغازی دیگر»

در زندگی است

با کوله باری از تجربه»

سالمندی دوران پختگی، ورزیدگی و زمان احساس بی‌نیازی است و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدن به خریشتن. سالمندان باور ارزش‌های وجودی خانواده و جامعه هستند. در فرهنگ اسلامی و ایرانی، «پیری» نه به عنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه به صورت «کمال، حکمت، خردمندی و فرزانتگی» تلقی می‌شود. از این رو می‌تواند به عنوان مرحله‌ای موثر و گرانقدر در زندگی به حساب آید. این واقعیت را نیز باید پذیرفت که اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف و سستی تلقی می‌شود، که ناشی از محدودیت انسان‌ها و جنبه فیزیکی می‌باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری می‌توان تاحدی از ناتوانی‌ها پیشگیری نمود و به نهایت «قدرت فکری» سالمند را با «توان جسمی» وی همراه نمود. افزایش طول عمر انسان با افزایش جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده‌ای است که در جوامع بشری با آن روبرو شده و یا خواهند شد. در ایران، ۷/۵٪ و در بعضی استان‌ها حتی تا ۱۰٪ جمعیت را افراد ۶۰ سال به بالا تشکیل داده است و پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که طی ۲۵ سال آینده این میزان به دو برابر تعداد فعلی خواهد رسید. براساس نظریات WHO این پدیده ناشی از بهر دست شرایط بهداشتی است که منجر به پیشگیری از بیماری‌ها و در نهایت افزایش امید به زندگی شده است. بنابراین، سالخوردگی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد. از آنجا که مشکلات سلامتی دوران سالمندی و درمان آنها آنگاه که ریشه‌ها رفته باشد که اشاره به تمام آنها خارج از ظرفیت کتاب حاضر باشد، بنابراین در این کتاب به برخی مشکلات سالمندی و مداخلات تشخیصی و درمانی آنها اشاره شده است.

مهدی جعفری عوری

مربی موسسه سلامت مشکین شهر

پیشگفتار:

این کتاب می تواند منبعی مناسب برای مشکلات و بیماری های شایع در دوران سالمندی باشد. در تهیه این کتاب سعی شده است از منابع معتبر مختلفی به بسط و توضیح کامل مشکلات و بیماری های سالمندی و درمان آنها پرداخته شود به این امید که به بهبود وضعیت جسمی و روحی آنها توجه بیشتری شود تا سالمندان عزیز ایران زمین بتوانند از کیفیت زندگی بهتری در سال های آخر زندگی خود برخوردار باشند.

این کتاب در ۹ فصل به رشته تحریر درآمده و در هر فصل یکی از موضوعات بسیار مهم دوران سالمندی مورد توجه قرار گرفته است. در هر فصل ابتدا در خصوص موضوع فصل توضیحات مختصری داده شده و سپس در رابطه با موضوع فصل ضمن ارائه آمار و اطلاعات پایه، به نشانه ها و علل مربوطه آن اشاره شده است. در ادامه نیز به آزمایش های تشخیصی در همان زمینه توجه شده و همچنین مراقبت و درمان به شرح گردیده و در انتهای موضوعات در فصول مختلف کتاب سبک زندگی و مدیریت آن به رشته تحریر درآمده است که حاوی مطالب ارزشمندی برای استفاده سالمندان یا افرادی که علاقمند هستند به سالمندان کمک کنند، آورده شده است.

گرچه تلاش زیادی شده تا این کتاب ضمن کوتاه بودن با تصاویر و شکل همراه باشد که به درک مطالب آن کمک کند، مع الوصف فعلا آریو که پیشنهادات و نقطه نظرات شما عزیزان که کتاب را مورد مطالعه قرار داده اید می تواند راهنمای ما خوبی برای ما بوده و به ما در جهت ارتقا کمی و کیفی مطالب کتاب و رفع ایرادها و اشکالات در چاپ های بعدی کمک شایانی بنماید. لذا با اشتیاق منتظر پیشنهادهای، انتقادهای و راهنمایی های شما به نگارنده هستیم. جهت تماس می توانید از طریق تلفن یا ایمیل یا سایت انتشارات نقطه نظرات خود را بیان فرمایید. حسب نیاز مورد بررسی و استفاده قرار گیرد.

دکتر مینو پاک گوهر

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران