



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دانشت سالمندان

مؤلفین:

احمد صادقی

دانشجوی دکترای تخصصی مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

محمد خمرنیا

دانشجوی دکترای تخصصی مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سید حمید نبوی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

سرشناسه: صادقی، احمد، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت سالمندان/تألیف احمد صادقی، محمد خمرنیا، سید حمید نبوی.

مشخصات نشر: تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۲۱۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: سالمندان - بهداشت

شناسه افزوده: خمرنیا، محمد، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: نبوی، سید حمید، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۲ص ۵۶۴/۸۱ RA

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۳

شماره ثبت: ۳۱۱۰۳۷۲ ملی

کلیه حقوق برای انتشار و توزیع پزشکی خراسان شمالی محفوظ است

بهداشت سالمندان

احمد صادقی، محمد خمرنیا، سید حمید نبوی

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۲۱۸-۷

آدرس دفتر: تهران، خیابان شریعتی بالاتر از سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴ واحد ۷

۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

۷۷۵۰۰۵۶۵

مرکز پخش: خراسان شمالی، بجنورد، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، معاونت پژوهشی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

۰۵۸۴۲۲۴۷۱۲۴

مقدمه معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه

«یرفع الله الذین امنوا منکم و الذین اوتوا العلم درجات»

خداوند کسانی را که ایمان آورده‌اند و کسانی که به آنان علم داده شده درجات عظیمی می‌بخشد.

با اطمینان می‌توان گفت در هیچ یک از ادیان و مکاتب همچون اسلام بر کسب معرفت و آگاهی بر پایه دانش‌اندوزی و زرق‌خوری تأکید نشده است تا بدانجا که توحید به مثابه بنیان ایمان، حاصل تعقل و علم ورزی شناخته شده است و همواره مسلمانان کسب علم و دانش ترغیب شده‌اند تا حدی که پیامبر (ص) دانش را سرآغاز هر نیکویی دانسته است.

مقام معظم رهبری نیز پیشرفت علم بر تحقیق و ناممکن دانسته و تولید علم با نگاه مبتکرانه و سازنده در محیط دانشگاه را توصیه کرده‌اند.

پژوهش مسیری روشن برای انتقال رویکردهای مناسبات معرفت‌های علمی در فرایند بازنگری مشکلات جوامع در تملایی علوم است، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز جایگاه‌های مادی و معنوی خود از فعالیت‌های پژوهشی، جهت ظهور اندیشه‌ها و تفکرات مبتنی بر علم و دانایی را در راستای ابراز و اعلام کرده است تا کمکی به دسترسی آسان‌تر جامعه دانشگاهی به منابع علمی شود که نمره آن رشد و شکوفایی هر چه بیشتر کشور سرافرازمان را د و پی خواهد داشت.

از آنجا که یکی از اهداف اصلی پژوهش کمک به ارتقای کمی و کیفی نشریات علمی است، کتاب حاضر که حاصل تجربیات و پژوهش‌های نویسندگان این اثر در زمینه بهداشت سالمندان می‌باشد جهت بهره‌مندی از دانش پژوهان عزیز ارائه می‌شود.

دکتر علیرضا گلشن

معاون تحقیقات و فناوری

دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

مقدمه

"و خدای تو حکم فرمود که جز او را نپرستید و بر پدر و مادر نیکویی کنید ، اگر یکی از آنان یا هردو به سنین کهولت و سالخوردگی رسیدند ، زینهار کلمه ای که تجبیح خاطر شوند ، نگویید و کمترین آزار به آنان نرسانید و با آنها به اکرام و احترام سخن بگویید." (سوره اسرا ، آیه ۲۳)

یکی از مسائل عمده جمعیت معلوماً در کشورهای جهان مسئله سالخوردگی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است. افزایش میزان وابستگی به کاهش مرگ و میر انسان ها به دلیل بهبود وضعیت بهداشتی و درمانی در چند دهه اخیر سبب افزایش تعداد سالخوردگان در جهان گردیده است. به دنبال افزایش جمعیت سالمندان، محققین و متخصصین به اهمیت توجه به معیشت درمان و سلامتی آنان و فراهم آوردن امکانات لازم برای خدمات ویژه در این زمینه پی برده اند.

روند سالمندی برای فرد انسان بسیار قابل تأمل و حائز اهمیت است چرا که غفلت از آن موجب بروز مشکلات بعضاً ناتوان کننده ای خواهد شد که اگر بموقع پیش بینی شوند در تأمین آمادگی های لازم برای مقابله با آنها برائیم، از شدت بار مشکلات رو در روی آینده مان، کم خواهیم کرد.

سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. با مراقبت های مناسب و رعایت مسائل بهداشتی می توان از عمر طولانی لذت برد و پیری سالم و با نشاطی را همراه داشت و از هجوم بیماری و ناتوانی در امان بود. کتابی که پیش روی دارید در زمینه بهداشت و سلامت سالمندان تهیه شده است که در ابتدا به تعاریف و نظریه ها سالمندی و آمار و اپیدمیولوژی آن در ایران و جهان پرداخته و سپس به مطالب و نکات کاربردی در خصوص دوران سالمندی از قبیل بیماری ها و حوادث دوران سالمندی و راههای مقابله، تغذیه و رژیم غذایی در دوران

سالمندی، آموزش بهداشت و بهداشت فردی اشاره شده است. مطالعه این کتاب به کلیه دانشجویان علوم پزشکی، اساتید، کارکنان، مسئولین، مدیران و برنامه ریزان حوزه بهداشت و درمان توصیه می شود. امید است این تلاش بتواند پاسخگوی بخشی از نیازمندیهای عزیزان باشد. پر واضح است که این مجموعه خالی از اشتباه نیست؛ لذا نظرات و پیشنهادات شما موجب دلگرمی ما و ارتقای کیفیت کارهای آتی خواهد

گروه مولفین - تابستان ۱۳۹۲

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول: تعاریف و نظریه های سالمندی	۱۲
فصل دوم: آماری و اپیدمیولوژی سالمندان در ایران و جهان	۱۳
فصل سوم: تأثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر سالمندی	۲۷
فصل چهارم: بیماریها و اختلالات دوران سالمندی	۳۵
فصل پنجم: بهداشت فردی سالمندان	۶۳
فصل ششم: تغذیه در دوران سالمندی	۷۷
فصل هفتم: آموزش بهداشت در دوران سالمندی	۹۱
فصل هشتم: توانبخشی و توانمندسازی سالمندان	۹۸