

هر که بپاکد لالان، صبح و مسائی دارد

دلش از پرتو اسرار، صفائی دارد

درسنامه جامع سلامت سالمندی

ویژه داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد سلامت
سالمندی

مؤلفین و گردآورندگان:

جعفر روایی

دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم
پزشکی شهید صدوقی یزد

دکتر محمد علی مروتی شریف آباد

استاد دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

حسن رضایی پندری

مرکز تحقیقات سلامت سالمندی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید
صدوقی یزد

سرشناسه	: روایی، جعفر
عنوان و نام پدیدآور	: درسنامه جامع سلامت سالمندی: ویژه داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی/ جعفر روایی، محمدعلی مروتی شریف‌آباد، حسن رضایی‌پندری.
مشخصات نشر	: تهران: آثار سبحان، انتشارات یاررس ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص:، جلول، نمودار.
شابک	: 978-600-6531-82-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: سالمندان — سلامتی و بهداشت
موضوع	: سالمندان — مراقبت‌های پزشکی
شناسه افزوده	: مروتی شریف‌آباد، محمدعلی
شناسه افزوده	: رضایی‌پندری، حسن
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ر ۵۶۴/۸/۴۹۹ RA
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۴۳۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۵۳۹۵

درسنامه جامع سلامت سالمندی

جعفر روایی، محمدعلی مروتی شریف‌آباد، حسن رضایی‌پندری
انتشارات آثار سبحان (با همکاری انتشارات یاررس)
محمد ایمانی
اول / ۱۳۹۴
۵۰۰ نسخه
سبحان
۱۴۸۰۰ تومان
۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۱-۸۲-۳

نام کتاب :

مؤلفین و گردآورندگان:

ناشر:

صفحه‌آرایی:

نوبت و سال چاپ :

تیراژ :

چاپ:

قیمت:

شابک:

www.asaresobhan.com

mail:Info@asaresobhan.com

asaresobhan2000@yahoo.com

مرکز پخش: انتشارات آثار سبحان و یاررس

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین،
ساختمان ولی عصر (عج) پلاک ۱۳۱۴، طبقه دوم
تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰ - ۶۶۹۳۷۹۶

فروشگاه

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد.

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران،
پاساژ کتابسرای اندیشه، کتابفروشی آثار سبحان

تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۲

"وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا"

"پروردگارت چنین حکم رانده که غیر او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید و اگر یکی از آنها در زمان حیات تو به سن پیری رسید و یا هر دوی آنها سالخورده شدند، مبادا کلمه ای به آنها بگویی که رنجیده شوند و به آنها آزار مرسان و با آنها به گفتاری توأم با احترام و اکرام گفتگو کن"

"سوره الاسراء (آیه ۲۳)"

تقدیم به پدر و مادر عزیزم

به خاطر زحمات بی دریغشان

مقدمه

جمعیت جهان به سرعت در حال سالمند شدن است؛ امروزه در اکثر جوامع، سالمندی به عنوان یک مسئله مهم مطرح است. در طول نیم قرن گذشته، با رشد بهداشت، تغذیه و سطح رفاه، امید به زندگی کشور ما فزونی یافته، به طوری که امید زندگی در بدو تولد از کمتر از ۴۰ سال در سال ۱۳۳۵ تا بیش از ۷۰ سال در سال ۱۳۸۰ افزایش یافته است. به موازات تأثیرات چنین بهبودی در طول عمر نسل‌های ایرانی، جمعیت سالمندان ۶۰ سال و بالاتر که در سال ۱۳۳۵ به حدود ۱/۶ میلیون نفر می‌رسید، براساس سرشماری سال ۱۳۹۰ به بیش از ۶/۱ میلیون افزایش یافت. سهم جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر که طبق سرشماری سال ۱۳۳۵ حدود ۶/۲ درصد بود در سال ۱۳۹۰ به ۸/۳ درصد از کل جمعیت کشور رسید. براساس منابع علمی جمعیت شناختی زمانی که ۸ درصد جمعیت را افراد ۶۵ ساله و بالاتر یا ۱۲ درصد جمعیت را افراد ۶۰ ساله و بالاتر تشکیل دهد، پدیده سالمندی استقرار می‌یابد. بنابراین کشور ایران با شروع سده جدید شمسی با پدیده اجتماعی سالمندی روبه‌رو خواهد بود. به هر حال سالمند شدن جمعیت ایران فرآیندی طبیعی است و نمی‌توان آن را متوقف یا معکوس کرد، بلکه می‌توان با سیاستگذاری‌های صحیح آثار این فرآیند را کنترل کرد. با مسن شدن جمعیت در ایران و تغییراتی که در ساخت خانواده به سمت هسته‌ای شدن به وجود آمده به تدریج مشکلاتی در زمینه مسایل مختلف اقتصادی و اجتماعی و روانی افراد مسن در جامعه شکل می‌گیرد. سالمندان معمولاً دارای بیماری‌های مزمن فیزیکی و روانی پر هزینه بوده و با توجه به فقدان پوشش تأمین اجتماعی مناسب مسایل و مشکلات فراوانی را بر خانواده خود تحمیل می‌کنند.

با توجه به اهمیت دوران سالمندی و نظر به کمبود کتاب در این زمینه و تأسیس رشته‌ی جدید سلامت سالمندی در مقطع کارشناسی ارشد، کتاب حاضر برای دانشجویان علاقه‌مند به ادامه تحصیل در این رشته و با توجه به منابع معرفی شده از سوی سازمان سنجش آموزش پزشکی وزارت بهداشت برای کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی جمع‌آوری و تدوین شده است.

روایی، مروّتی شریف آباد، رضایی پندری

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

فهرست مطالب

۲۸	فیزیولوژی دستگاه تنفسی	۷	فصل ۱: فیزیولوژی
۳۰	ظرفیت‌های ریه	۷	فیزیولوژی عمومی و سلول
۳۱	جریان خون در ریه‌ها	۸	اندامک‌های داخل سلول
۳۱	تبادل گاز بین ریه و خون	۸	فیزیولوژی غشاء و عضله
۳۲	انتقال گازهای تنفسی	۱۰	مکانیزم کلی انقباض عضله
۳۳	تنظیم تنفس	۱۱	انقباض عضله صاف در پاسخ به عوامل بافت موضعی
۳۳	کنترل شیمیایی تنفس	۱۱	فیزیولوژی سلول‌های خونی، ایمنی و انعقاد خون
۳۳	نارسایی‌های تنفسی	۱۱	گلبول قرمز (اریتروسیت‌ها)
۳۴	فیزیولوژی گوارش	۱۱	تنظیم تولید گلبول قرمز
۳۵	انواع حرکات لوله گوارشی	۱۲	گلبول‌های سفید خون و سیستم ایمنی
۳۸	جذب	۱۳	ایمنی
۳۸	فیزیولوژی غدد	۱۴	گروه خونی
۳۸	غدد درون‌ریز	۱۴	انعقاد خون
۴۱	اختلالات تیروئیدی	۱۵	فیزیولوژی قلب و گردش خون
۴۳	هورمون پاراتیروئید و تنظیم کلسیم	۱۶	سیستم تحریک و هدایت قلب
۴۴	فیزیولوژی تولید مثل	۱۶	کنترل ضربان‌سازی و هدایت پیام در قلب توسط اعصاب
۴۶	فیزیولوژی دستگاه عصبی و حواس	۱۶	اتونوم
۴۶	پیام‌رسان‌های عصبی	۱۷	جرخه قلبی
۵۱	نخاع	۱۷	فشار آئورت
۵۳	تقسیم‌بندی حافظه	۱۸	سیستم گردش خون
۵۴	خواب	۱۹	کمپلئانسن رگی و اتساع پذیری
۵۵	سوالات کنکور کارشناسی ارشد (بخش فیزیولوژی)	۱۹	تنظیم همورال گردش خون
۶۴	کلید سوالات فیزیولوژی	۲۰	وریدها
۶۵	فصل ۲: جامعه‌شناسی	۲۰	مویرگ‌ها
۶۷	ساختار سنی جمعیت ایران	۳۱	فیزیولوژی کلیه و مجاری ادراری
۷۲	دیدگاه‌های مربوط به بازنشستگی	۳۳	نیروهای ایجاد کننده میزان فیلتراسیون گلومرولی
۷۴	ارائه خدمات بهداشتی	۳۳	جریان خون کلیه
۷۵	مستمری بگیری	۳۳	عوامل مؤثر بر جریان خون کلیه
۷۷	نظریه‌ها	۳۴	کنترل هورمونی و اتاکوئید گردش خون
	سوالات کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	۳۴	خود تنظیمی GFR و جریان خون کلیه
۷۸	(بخش جامعه‌شناسی)	۳۴	توبول پروگزیمال
۸۰	کلید سوالات جامعه‌شناسی	۲۵	قوس هنله
۸۱	فصل ۳: روانشناسی و بهداشت روان	۲۵	توبول دیستال و مجرای جمع کننده قشری
۸۱	رشد	۲۶	کنترل هورمونی بازجذب توبولی
۸۱	نظریه‌های رشد	۲۷	نقش کلیه‌ها در تنظیم PH
۸۴	رشد فیزیکی	۲۸	خصوصیات اختلالات اسید و باز

۱۵۵	واحد‌های عرضه خدمات در روستا	۸۶	رشد شناختی
۱۵۶	آموزش بهداشت و ارتباطات	۸۶	رشد هیجانی
۱۵۹	طبقه‌بندی نظریه‌ها و الگوها	۸۸	نظریه‌های اجتماعی - روان شناختی سالمندی
۱۶۱	مبانی اپیدمیولوژی	۸۸	مرگ و میر
۱۶۱	برخی مفاهیم مرتبط با اپیدمیولوژی	۸۹	پیری یا سالمندی چیست؟
۱۶۲	مثلت اپیدمیولوژی	۹۳	تغییرات عروقی مغز سالمند
۱۶۲	روش‌های انتقال عفونت	۹۴	تغییرات عملکردی مغز در سالمندی
۱۶۲	تغییرات شدت بیماری	۱۰۰	ارزیابی بیماران مبتلا به اختلال حافظه و شناخت
۱۷۲	مدیریت برنامه‌های تندرستی	۱۰۲	ارزیابی‌های عصبی روانی یا نوروبسیکولوژیکی جامع
۱۷۴	بار بیماری‌ها		سوالات کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
۱۷۴	نوپدیدگی و باز پدیدگی بیماری‌ها	۱۰۵	(بخش روانشناسی و بهداشت روان)
۱۷۵	نظام مراقبت و گزارش دهی	۱۰۷	کلید سوالات روان شناسی
۱۷۶	جمعیت و شاخص‌های جمعیتی		
۱۷۶	ویژگی‌های جمعیت	۱۰۸	فصل ۴: روش تحقیق و آمار
۱۷۹	ایمن‌سازی	۱۰۸	روش تحقیق
۱۸۶	نگاهی به وضعیت بهداشتی و درمانی ایران	۱۰۸	روش علمی
۱۸۷	بهداشت سالمندی	۱۰۹	علوم نظری
۱۸۸	مبانی بهداشت محیط	۱۰۹	انواع نظریه
۱۹۲	بهداشت حرفه‌ای	۱۰۹	نظریه مشاهد‌های
۱۹۲	خطرات شغلی	۱۱۰	مفهوم تحقیق
	سوالات کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	۱۱۰	ویژگی‌های تحقیق از نظر تاکنم
۱۹۴	(بخش کلیات بهداشت)	۱۱۰	ویژگی‌های تحقیق از نظر جان بست
۱۹۹	کلید سوالات کلیات بهداشت	۱۱۱	مراحل تحقیق
۲۰۰	منابع	۱۱۹	انواع سوال‌ها
		۱۲۳	آمار
		۱۲۵	روشهای نمایش داده‌های کمی
		۱۲۸	حجم نمونه
		۱۲۹	توزیع احتمال پیوسته
		۱۲۹	توزیع‌های احتمال گسسته
			سوالات کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
		۱۳۰	(بخش روش تحقیق و آمار حیاتی)
		۱۳۵	کلید سوالات روش تحقیق و آمار

خواننده گرامی سلام

از این که به جای کپی برداری از این کتاب، آن را خریداری نموده‌اید و باعث ضرر و زیان نویسنده کتاب و انتشارات مربوطه نشده‌اید، از شما سپاسگزاریم.

لطفاً پیغام ما را به کسانی که از کتاب کپی برداری می‌کنند برسانید:
کپی برداری از کتابی که با زحمت فراوان تهیه شده و با هزینه زیاد به چاپ رسیده است، موجب ضرر و زیان نویسنده و انتشارات مربوطه می‌شود.

همچنین، دریافت هزینه کتاب حق شرعی و قانونی نویسنده کتاب و انتشارات آن می‌باشد نه حق فردی که یک دستگاه چاپ و تکثیر خریده است و اکنون از طریق آن سود می‌برد.

و در ضمن، با کپی کردن کتاب باعث می‌شوند ناشر و مولف زیان ببینند و حتی باعث ورشکستگی شود. در نتیجه دیگر کتابی ترجمه، تالیف و تولید نخواهد شد!

امیدوارم موفق باشید

انتشارات آثار سبحان

فصل ۵: مبانی تغذیه و تغذیه در سالمندی

۱۳۶	مشکلات سلامتی رایج
۱۳۹	فیبرهای غذایی و فیبر عملکردی
۱۴۲	سوالات کنکور کارشناسی ارشد سلامت سالمندی (بخش تغذیه)
۱۵۰	کلید سوالات مبانی تغذیه

فصل ۶: کلیات بهداشت عمومی

۱۵۳	بهداشت عمومی
-----	--------------