

اختلالات شایع جسمانی سالمندان

پودمان مراقبت سالمند

پدیدآورندگان

دکتر پرویز مژگانی

دکتر مریم جلالی

این محتوای درسی برای درس «اختلالات شایع جسمانی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند» برای دوره آموزش‌های خاص مدیریت خانواده در مقطع کارشناسی تدوین شده است.

سرشناسه	مژگانی، پرویز، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	اختلالات شایع جسمی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند/ پدیدآورندگان پرویز مژگانی، مریم جلالی.
مشخصات نشر	تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۷۸ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	واژه‌نامه.
عنوان دیگر	پودمان مراقبت سالمند.
موضوع	پرستاری سالمندان
موضوع	سالمندان -- مراقبت‌های پزشکی
موضوع	سالمندان -- بیماری‌ها
شناسه افزوده	جلالی، مریم، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	مؤسسه آموزش عالی و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ۱۳ الف ۴/م ۹۵۴ RC
رده بندی دیویی	۶۱۸ ۶۷۰۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۱ ۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان: اختلالات شایع جسمانی سالمندان: پودمان مراقبت سالمند
 مؤلفین: دکتر پرویز مژگانی، دکتر مریم جلالی
 ویراستار: تهمینه رضاییان
 ناظران علمی - فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمدعلی صنعتی جبار، اشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی تدین، حامد فرساد، زهرا آب‌جام، ملیحه خان‌بیگی، فهیمه فلاح، زینب محمدزاده اکرم، زم‌پور، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان گرامی و علی هاوشکی
 تنظیم و صفحه‌آرا: زینب‌السادات دیوبین
 طراح جلد: بهاره الیاسی
 ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
 چاپخانه: مؤسسه فرهنگی نشاط
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴
 قیمت: ۹۰۰۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۸-۷

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می‌شود.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱

تلفن: ۶۰ - ۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کد پستی: ۴۴۹۹۳-۱۴۱۶۶

وبسایت: www.helal-uast.ac.ir

پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: سکته مغزی
۱۴	هدف کلی
۱۵	انواع سکته مغزی
۱۶	عوامل خطر
۱۷	علائم
۱۹	عوارض
۱۹	تشخیص
۲۰	پیش‌آگهی
۲۰	پیشگیری
۲۰	درمان
۲۱	توان بخشی
۲۲	خلاصه فصل
۲۳	خودآزمایی
۲۵	فصل دوم: پرفشاری خون
۲۶	هدف کلی
۲۷	فشار خون طبیعی
۲۸	طبقه‌بندی
۲۸	فیزیوپاتولوژی (مکانیزم بیماری‌زایی)
۲۹	تشخیص
۳۰	ارزیابی
۳۱	عوارض
۳۱	اثر بخشی درمان
۳۴	خلاصه فصل
۳۵	خودآزمایی
۳۷	فصل سوم: سندروم‌های حاد کرونری
۳۸	هدف کلی
۳۹	تظاهرات بالینی
۴۰	فیزیوپاتولوژی سندروم‌های حاد کرونری
۴۰	انواع سکته قلبی

۴۱	نشانه‌های سندرم‌های کرونری حاد
۴۱	عوارض
۴۲	تشخیص
۴۲	پیشگیری
۴۴	درمان
۴۵	رفع انسداد شریان
۴۵	آموزش بیمار و خانواده
۴۵	توان بخشی
۴۶	خلاصه فصل
۴۷	خودآزمایی

فصل چهارم: آب، نمک و روز ۴۹

۵۰	هدف کلی
۵۱	پاتوفیزیولوژی
۵۲	انواع استئوپروز
۵۳	عوامل خطر
۵۳	علائم و نشانه‌ها
۵۴	تشخیص
۵۵	درمان
۵۵	درمان غیر دارویی
۵۷	درمان دارویی
۵۸	درمان جراحی
۵۸	پیشگیری
۵۹	خلاصه فصل
۶۰	خودآزمایی

فصل پنجم: اختلال تغذیه ۶۱

۶۲	هدف کلی
۶۳	نیاز به انرژی و مواد غذایی در سالمندان
۶۴	ارزیابی تغذیه‌ای سالمند
۶۵	انواع سوءتغذیه
۶۷	کم شدن آب بدن
۶۷	اصول مراقبت
۷۱	خلاصه فصل

۷۲	خودآزمایی
۷۳	فصل ششم: دیابت
۷۴	هدف کلی
۷۵	سبب‌شناسی و طبقه‌بندی
۷۵	دیابت نوع ۱
۷۶	دیابت نوع ۲
۷۶	علائم و نشانه‌ها
۷۶	عوارض
۷۸	تشخیص
۷۹	غربالگری برای عوارض
۷۹	پیشگیری
۸۰	درمان
۸۰	آموزش بیمار
۸۰	تغذیه
۸۱	ورزش و فعالیت‌های بدنی
۸۱	داروها
۸۲	درمان‌های همراه
۸۲	مراقبت از پا
۸۵	خلاصه فصل
۸۶	خودآزمایی
۸۷	فصل هفتم: استئوآرتریت
۸۸	هدف کلی
۸۹	فیزیوپاتولوژی
۹۲	علائم و نشانه‌ها
۹۳	تشخیص
۹۴	درمان
۹۴	درمان‌های غیر جراحی
۹۷	درمان جراحی
۹۹	خلاصه فصل
۱۰۰	خودآزمایی
۱۰۱	فصل هشتم: درد
۱۰۲	هدف کلی

۱۰۳	طبقه‌بندی درد
۱۰۴	تغییر ادراک درد در سالمندی
۱۰۴	عوارض درد
۱۰۵	ارزیابی درد در سالمندان
۱۰۵	مقیاس‌های طبقه‌بندی و اندازه‌گیری درد
۱۰۶	درمان‌های غیر دارویی
۱۰۸	خلاصه فصل
۱۰۹	خودآزمایی
۱۱۱	فصل نهم: سقوط (زمین خوردن)
۱۱۲	هدف کلی
۱۱۳	علت شناسی
۱۱۴	عوارض
۱۱۵	ارزیابی
۱۱۵	پیشگیری
۱۱۶	مداخلات
۱۱۶	ورزش و فیزیوتراپی
۱۱۶	به حداقل رساندن مصرف داروهای خاص
۱۱۷	درمان مشکلات بینایی
۱۱۷	درمان افت فشارخون وضعیتی
۱۱۷	درمان اختلالات ریتم و تعداد ضربان قلب
۱۱۸	مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین D
۱۱۸	رسیدگی به مشکلات پا و کفش
۱۱۹	وسایل کمکی
۱۱۹	پدهای محافظ هیپ
۱۱۹	اصلاح محیط خانه
۱۲۱	تجهیزات هوشمند هشدار سقوط
۱۲۲	خلاصه فصل
۱۲۴	خودآزمایی
۱۲۵	فصل دهم: بی‌اختیاری ادراری
۱۲۶	هدف کلی
۱۲۷	مروری بر آناتومی و فیزیولوژی
۱۲۷	اثر سالمندی بر بی‌اختیاری ادراری

۱۲۸		انواع بی‌اختیاری ادراری
۱۲۹		بی‌اختیاری ادراری مرتبط با مثانه بیش‌فعال
۱۲۹		بی‌اختیاری ادراری نوع استرس
۱۳۰		بی‌اختیاری ادراری نوع سرریز
۱۳۰		بی‌اختیاری ادراری نوع مخلوط
۱۳۰		بی‌اختیاری ادراری نوع عملکردی
۱۳۰		عوارض و نتایج بی‌اختیاری ادراری در سالمندان
۱۳۱		پیشگیری و مراقبت
۱۳۲		مراقبت از بیمار مبتلا به بی‌اختیاری ادراری به دلیل مثانه بیش‌فعال
۱۳۳		مراقبت از بیمار مبتلا به بی‌اختیاری نوع استرس
۱۳۳		مراقبت از بیمار مبتلا به بی‌اختیاری نوع سرریز
۱۳۵		خلاصه فصل
۱۳۶		خودآزمایی
۱۳۷		فصل یازدهم: زخم بستر
۱۳۸		هدف کلی
۱۳۹		علت‌شناسی
۱۴۰		فیزیوپاتولوژی
۱۴۱		علائم و نشانه‌ها
۱۴۳		تشخیص
۱۴۴		پیش‌آگهی
۱۴۴		درمان
۱۴۷		پیشگیری
۱۴۸		خلاصه فصل
۱۴۹		خودآزمایی
۱۵۱		فصل دوازدهم: اختلالات حسی
۱۵۲		هدف کلی
۱۵۳		کاهش شنوایی در سالمندان
۱۵۳		انواع اختلالات شنوایی
۱۵۴		ارزیابی
۱۵۵		مداخلات
۱۵۵		تکنیک‌های تطبیقی
۱۵۶		بهسازی‌های محیطی

۱۵۷	کاهش بینایی در سالمندان
۱۵۷	تعریف کم‌بینایی
۱۵۸	تغییرات طبیعی بینایی
۱۵۸	عوامل اصلی کم‌بینایی
۱۶۱	ارزیابی
۱۶۱	پیشگیری
۱۶۲	اختلال حس چشایی
۱۶۳	سوختگی
۱۶۵	خلاصه فصل
۱۶۶	خودآزمایی
۱۶۷	واژه‌نامه فارسی به کلدسی
۱۷۱	واژه‌نامه انگلیسی فارسی
۱۷۵	فهرست منابع و مآخذ

www.ketab.ir

پیشگفتار

از آنجایی که ارتقای کمی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همتی بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی آزاد و خاص دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، مؤلفان و دست‌اندرکاران، امیدوار است صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشنهادهای سازنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهند.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد اخباری؛ معاونت آموزش، جناب آقای دکتر یدالله مهرعلی‌زاده؛ رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص، جناب آقای مهندس علی معصومیان؛ اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی، جناب آقای آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته، جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی؛ دبیر کمیته، جناب آقای محمدعلی صنعتی و سایر اعضا، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی فراهانی که حمات و هدایت‌های بی‌دریغ این عزیزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این جزوات و کتب دارد، از زحمات نویسنده محترم جناب آقای دکتر پرویز مرگانی و سرکار خانم دکتر مریم جلالی تشکر نماییم.

این جزوه به عنوان منبع درسی برای درس «اختلالات شایع جسمانی» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

پیشگفتار مؤلف

بهبود وضعیت بهداشتی و سلامت در دهه‌های اخیر با افزایش امید به زندگی و زیاد شدن جمعیت سالمند در جوامع مختلف همراه بوده است. بر اساس نتایج سرشماری سال ۱۳۹۰، ۸/۲٪ جمعیت کشور را افراد بالای ۶۰ سال و ۵/۷۲٪ جمعیت را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دادند. شواهد موجود برای این نسبت‌ها در آینده روند افزایشی را پیش‌بینی می‌کنند. افزایش طول عمر طبیعتاً با شیوع بالایی از بیماری‌ها و وضعیت‌های شایع دوران سالمندی همچون استئوآرتریت، استنوپروز و بیماری‌های قلبی همراه است. در سال‌های اخیر همراه با رشد جمعیت سالمندان و افزایش آگاهی نسبت به نیازهای پزشکی و بهداشتی این گروه جمعیتی و لزوم برآوردن این نیازها، طب سالمندان و مراقبت‌های بهداشتی آنان بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

این کتاب بر اساس سرفصل‌های آموزشی و رئوس مطالب مصوب درس «اختلالات شایع جسمی سالمندان» تألیف شده است. هدف این کتاب آشنایی دانشجویان با تغییرات جسمی حاصل از فرایند سالمندی، شناخت مشکلات بیماری‌های شایع جسمی سالمندان و آگاهی از مراقبت‌های پایه آنهاست. شایان‌ذکر است ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی به سالمندان نیازمند رویکردی چندجانبه همراه با توجه به ابعاد گوناگون جسمی، روانی، اجتماعی، آنان است. در نگارش این کتاب تلاش شده است مطالب عملی به‌گونه‌ای ساده بیان شوند و از پیچیدگی موضوعات صرفاً نظری خودداری شود. با این حال گاه برای حفظ پیوستگی مطالب ناگزیر از آوردن مطالب تئوریک بوده‌ایم. حجم کتاب طوری است که بتوان در طی یک نیمسال تحصیلی به همه مطالب آن پرداخت. بدون شک کتابی در این اندازه در بسیاری از زمینه‌ها نیاز به مراجعه به کتب مرجع و مفصل‌تر را برطرف نمی‌سازد. تلاش شده است که در حد امکان از اصطلاحات رایج در ادبیات متداول علمی فارسی استفاده شود. معادل‌های انگلیسی این اصطلاحات نیز برای آشنایی دانشجویان و کمک به جست‌وجوی آن‌ها در منابع غیرفارسی ارائه شده است.

علی‌رغم تلاش انجام شده بی‌گمان این کتاب خالی از ایراد نیست. از اساتید و دانشجویان گرامی خواستاریم با ارسال نظرات، راهنمایی‌ها و پیشنهادهای سازنده صرفاً به آدرس پست الکترونیکی parvizmozhgani@yahoo.com امکان بهره‌مندی از نظرات ارزشمند خود را برای مؤلفین فراهم آورند.