



## حفظ سلامتی در دوران سالمندی

### به مناسبت روز جهانی سالمندان

در این مقاله به مواردی که جهت حفظ سلامت در سالمندی نیاز است اشاره شده است:

#### فشار خون:

بررسی فشار خون در سنین سالمندی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. افراد سالمند جهت حفظ سلامت قلب و عروق، مغز، کلیه ها و چشم ها نیاز به پایش مداوم فشار خون دارند. در صورت ابتلا به بیماری زمینه ای زمان کنترل فشار خون کوتاهتر خواهد بود.

#### پیاده روی و کنترل وزن:

با افزایش سن بافت عضلات با چربی جایگزین می شوند. بیشترین چربی در کمر بند میانی بدن تجمع می یابد. همچنین سوخت و ساز بدن و سوزاندن کالری کند میشود. توجه داشته باشید که افزایش وزن؛ افراد مسن را از سلامتی دور میکند. غربالگری سرطان کولورکتال.

توصیه می شود غربالگری در بزرگسالان را از سن ۵۰ سالگی آغاز و تا سن ۷۵ سالگی ادامه یابد. گاهی ممکن است لازم باشد که غربالگری پیش از سنین انجام شود. خطرات و مزایای این روشهای غربالگری متفاوت هستند. غربالگری به یکی از سه روش زیر انجام میگیرد:

آزمایش خون مخفی مدفوع (هر سال)

سیگموئیدوسکوپی (هر ۵ سال)

کولونوسکوپی (هر ۱۰ سال)

غربالگری سرطان پروستات:

غربالگری سرطان پروستات با اندازه گیری سطح آنتی ژن مخصوص پروستات (PSA) از سن ۵۵ سال به بالا توصیه میشود. در آقایانی که سابقه ی فامیلی سرطان پروستات وجود دارد (وجود سرطان پروستات در پدر بزرگ، پدر و یا برادر بیمار)، انجام آزمایش پروستات از ۴۵ سالگی می باشد. در صورتیکه شخص دارای مقادیر بالاتر PSA نسبت به سن باشد نمونه برداری از پروستات توصیه میشود.

در بیماران با سابقه نمونه برداری قبلی و یا هر گونه ابهام در تشخیص، بهتر است قبل از انجام نمونه برداری، MRI از پروستات جهت تشخیص نواحی مشکوک انجام شود.



غربالگری سرطان سینه و ماموگرافی:

خطر ابتلا به سرطان پستان با افزایش سن بیشتر میشود. بنابراین، انجام ماموگرافی و معاینات شخصی پستان بسیار مهم هستند. برخی پزشکان انجام ماموگرافی را هر یک یا دو ساله از سن ۴۰ یا ۵۰ سالگی توصیه میکنند. انجام معاینات Breast self exam توسط خود شخص در پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماریهای پستان حائز اهمیت است.

معاینات لگنی، پاپ اسمیر و آزمایش HPV:

زنان سالخورده ممکن است به سرطان گردن رحم یا سرطان واژن مبتلا شوند. انجام پاپ اسمیر هر سه سال یک بار، آزمایش HPV هر ۵ سال تا سن ۶۵ سالگی توصیه می شود. اگر یک زن ۶۵ سال و بالاتر داشته باشد و چندین پاپ اسمیر منفی داشته باشد و یا هیستریکتومی توتال به دلایل غیر سرطانی مانند فیبروئیدها انجام داده باشد، ممکن است دیگر نیازی به انجام آزمایش پاپ اسمیر نداشته باشد.

محافظت از چشمان:

بیماری های چشم، مانند دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و گلوکوم، با افزایش سن رخ میدهند. غربالگری می تواند دید شما را حفظ و به حداکثر برساند.

تست شنوایی:

حداقل ۲۵٪ افراد ۶۵ تا ۷۲ ساله دارای اختلال شنوایی هستند که بیشتر آنها قابل درمان است. در صورت وجود مشکلات شنوایی باید تست شنوایی انجام شود.

پوکی استخوان یک مشکل جدی است و در صورت ابتلا به آن ممکن است شکستگی - به ویژه در ران - فرد سالمند را در خطر ابتلا به ناتوانی دائمی یا مرگ قرار دهد. انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان جهت غربالگری توصیه میشود. زنان باید در سن ۶۵ سالگی حتما یک آزمایش تراکم استخوان انجام دهند.

آزمایش کلسترول:

سطح کلسترول بالا دلیل اصلی حمله قلبی و سکته به شمار میرود. کلسترول بالا می تواند با رژیم غذایی و داروها درمان شود. به همین دلیل اندازه گیری سطح کلسترول تام، HDL و LDL، دارای اهمیت است.

آزمایش قند خون:



شبکه آزمایشگاهی رصد

دیابت یک وضعیت تهدید کننده زندگی است. انجمن دیابت آمریکا توصیه می کند که آزمایش قند خون ناشتا حداقل یک بار در هر ۳ سال انجام شود تا دیابت به موقع تشخیص داده شود و قابل کنترل باشد. در صورت ابتلا به بیماری های دیگر و یا داشتن عوامل خطر برای ابتلا به دیابت، ممکن است فواصل انجام آزمایش کوتاهتر شود.

آزمایشات تیروئید:

مشکلات تیروئید اغلب نادیده گرفته میشوند. توصیه میشود که آزمایشات تیروئید حداقل پنج سال یکبار، مخصوصا برای زنان، انجام شود. مشکلات مربوط به تیروئید می تواند باعث ریزش مو، افزایش وزن یا کاهش وزن، خستگی و افسردگی شود.

واکسیناسیون:

افراد بالای ۶۵ سال باید از واکسن پنوموکوک برای محافظت در برابر پنومونی استفاده کنند. همچنین، بهتر است تمام سالمندان واکسن آنفلوانزا را سالانه دریافت کنند. تزریق واکسن دوگانه یا دیفتری / کزاز هر ۱۰ سال یکبار توصیه می شود.

معاینات دندانپزشکی:

بیماری لثه می تواند یک شاخص مهم سلامتی محسوب شود. دندان ها، لثه ها، دهان و گلو باید توسط دندانپزشک بررسی شوند. مسواک زدن منظم با خمیر دندان حاوی فلوراید انجام شود. باید توجه داشت که بیماری لثه باعث افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی می شود.

توصیه میشود سالمندان عزیز به موارد زیر نیز جهت حفظ سلامتی خود توجه داشته باشند:

ورزش منظم و پیروی از رژیم غذایی متناسب

توقف کشیدن سیگار و نوشیدن الکل و سایر مواد مخدر

استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری یا راندن موتورسیکلت

داشتن رابطه جنسی سالم

یادگیری CPR

مراقبت از خود، اجتناب از افتادن و آسیب دیدن



دریافت کمک برای افسردگی و اضطراب

انجام آزمایشات غربالگری پزشکی هدیه ای است که به شما داده می شود تا از سلامت بیشتر لذت ببرید و سال های زندگی خود را با کیفیت بیشتری افزایش دهید.

<http://rasadmedlab.com>

گروه علمی شبکه آزمایشگاهی رصد



منابع:

<https://www.webmd.com>

<https://www.nestlehealthscience.com>