

تقدم العمر..تغيرات صحية تؤثر في جودة الحياة





تحقيقات: الصحة والطب

يعاني كبار السن ممن تجاوزوا سن الـ 65 تغيرات في وظائف أجهزة وأعضاء الجسم، ما يعرضهم للعديد من الاضطرابات السلوكية والمشكلات المرضية والنفسية التي تؤثر في جودة الحياة؛ لذلك تحتاج هذه المرحلة إلى اتباع نمط الحياة الغذائي والصحي، وممارسة التمارين التي تسهم في تعزيز الحركة وقوة العضلات، والرعاية الصحية والاهتمام والتواصل من الأهل والمحيطين، وإشراكهم في أمور الحياة، والمتابعة الطبية والقيام بالفحوص الدورية.

يقول الدكتور محمد عماد الشبراوي أخصائي العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل: إن العلاج الطبيعي هو وظيفة علاجية تعزز أداء الشخص الحركي والوظيفي، ويعد من أهم متطلبات المرحلة العمرية لكبار السن؛ حيث إن الجسم يتعرض لضمور في الخلايا بعد سن الـ 60، وتبدأ الوظائف الحيوية في الضعف بالتدريج، وهنا يكمن دوره الكبير والحيوي في تحسين الصحة الجسدية والنفسية وممارسة أنشطة الحياة اليومية بسلاسة.

ويضيف: يساعد العلاج الطبيعي كبار السن في زيادة قوة العضلات التي يتم استخدامها بكثرة في الحياة اليومية، من خلال المحافظة على سهولة الحركة بشكل طبيعي، وإعادة تأهيلها، ويسهم في حماية المُنس من الأضرار التي يمكن أن تنتج عن قلة ممارسة الأنشطة اليومية، كما يلعب دوراً مهماً في زيادة ليونة المفاصل والأنسجة، وبالتالي التخلص من الآلام المزمنة في العظام والعضلات.

مشكلات طبية

يشير د.محمد إلى أن العلاج الطبيعي يقوم بمعالجة الكثير من المشكلات الصحية التي يعانيها كبار السن؛ مثل: الزهايمر، والجلطات الدماغية، والسرطان، والتهابات المفاصل والأمراض المتعلقة بهشاشة العظام، وسلس البول واستبدال مفصل الورك، ويتم ذلك من خلال وضع برنامج محدد ومفصل لكل حالة لزيادة مستوى اللياقة البدنية، وتعزيز القدرة الحركية، وإيقاف الألم، وإعادة التأهيل، وخاصة بعد حالات الإصابة بالجلطات الدماغية، وتجدر الإشارة

إلى أن أغلب الحالات المرضية تكون من الأشخاص الذين يعانون مع تقدم العمر آلام الركبة والمناطق المحيطة بها، كعضلات الفخذ والسمانة؛ لأنهما الأكثر استخداماً أثناء المشي والحركة بشكل يومي، كما يحتاج البعض إلى معالجة الجزء العلوي الخاص بالكتف والعضلات المحيطة بهذه المنطقة؛ لأنها تعد من أهم الأعضاء الخاصة بالذراعين وسلامتهما.

إعادة التأهيل

يلفت د. محمد إلى أن هناك برامج علاج طبيعي وإعادة تأهيل عديدة ومتنوعة، وتتناسب مع أغلب المشكلات الصحية – التي يعانيها الأشخاص مع تقدم العمر، وتتمثل في الآتي

التمارين العلاجية التي يتم تطبيقها بشكل علمي مدروس ومخطط؛ بحيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بوضع برنامج * خاص بحالة المريض، ما يساعد في رفع كفاءة الجزء المصاب، والمحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم

يُستخدم العلاج بالحرارة بكثرة لكبار السن الذي يعانون الشد العضلي بشكل خاص؛ لأنها تعتمد على تسخين الجزء * المصاب، ما يعمل على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي تدفق الدم بشكل انسيابي، ليسهم في تخفيف الألم

يختص العلاج بالبرودة بالإصابات الجديدة مثل الألم والشد العضلي؛ حيث يستخدم الأخصائي درجات حرارة * منخفضة عن الدرجة الطبيعية للجسم باستخدام الثلج

العلاج الكهربائي من الطرق المتخصصة التي تهدف إلى تعافي الجروح والتورم، وإعادة تأهيل العضلات ورجوعها * لمكانها الطبيعي، والعمل على تخفيف الآلام الأكثر تفاقمًا

العلاج المائي هو وسيلة لعمل مجموعة من برامج العلاج الطبيعي وكبار السن في مسبح مخصص؛ حيث إن * التمارين العلاجية في الماء تقوم بدور فعال في تعزيز المقاومة، وتسهيل النشاطات التي تتطلب تحميل وزن الجسم على الأرض.

اضطرابات نفسية

تبين الدكتورة نور هشام طبية الصحة العامة أن كبار السن يتعرضون للعديد من المشكلات النفسية؛ نتيجة الضعف الجسدي، وتراجع الإدراك الحسي كالسمع والبصر، وضعف الذاكرة والتركيز، وتغير الوضع المهني والتقاعد عن العمل، بما يؤثر في الحياة اليومية ويضعف التواصل مع الآخرين، والتغيرات الاجتماعية وشعور الآباء بالوحدة، وفقدان القدرة على العيش باستقلالية والاعتماد على الذات؛ بسبب الأمراض المزمنة

الخرف والاكئاب

توضح د. نور أن الخرف من أهم المشاكل النفسية التي يعانيها كبار السن، وهو اضطراب في الذاكرة والتفكير والقدرة على التحليل والقيام بالأنشطة اليومية، ويؤثر بشكل كبير في جودة الحياة لكبار السن ومن حولهم، ويحتاجون إلى رعاية مستمرة بقدر المستطاع، أما الاكتئاب فهو مشكلة نفسية تؤدي إلى الشعور المستمر بالحزن وانخفاض المزاج، وقلة الطاقة وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، والإحساس المستمر بالحزن ونوبات البكاء من دون وجود مؤثرات خارجية، وفقدان الاهتمام بالتواصل الاجتماعي، وانخفاض الوزن أو زيادته، واضطرابات النوم، والشعور بالغضب

والانفعال من دون أسباب، والتعب الشديد وآلام جسدية، وقلة التركيز، والتفكير الدائم في الموت.

عوامل مرضية

تبين د.نور أن هناك بعض العوامل التي تزيد من حدوث الاكتئاب مع التقدم في العمر؛ مثل: العوامل الوراثية، والأسباب العضوية الناجمة عن تغيرات في كيمياء المخ، نتيجة نقص مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين، ويعتمد علاج هذه الحالة على تقديم الدعم لهؤلاء الأشخاص من قبل أفراد الأسرة والأبناء، عن طريق التواصل وإشراكهم في أمور الحياة، لتقليل الاضطراب النفسي، وربما يحتاج البعض إلى مراجعة الطبيب المعالج لوصف أدوية مناسبة.

نصائح وقائية

توصي د.نور بضرورة زيارة الطبيب بشكل دوري لكبار السن؛ للكشف عن أي مشكلات صحية أو نفسية، واتباع بعض النصائح الوقائية للحماية من الاضطرابات التي يتعرضون لها، وتتمثل في الآتي:

توفير بيئة جيدة داخل المنازل بما يتناسب مع احتياجات المُسن، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة العائلية * والاجتماعية.

الإقلاع عن التدخين والاهتمام بالنظافة الشخصية، والحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم المنتظم *

تشجيع المسن على القراءة؛ لأنها تحفز خلايا المخ، وتقلل من التعرض للاكتئاب والخرف *

التأكد من تناول الأدوية بانتظام وخاصة في حال وجود أمراض مزمنة كالضغط والسكري *

الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن بمتابعة الأهل والطبيب، والحرص على الحركة وممارسة الرياضة بما يتناسب مع * حالته الطبية؛ حيث إن الأنشطة البدنية تُحسن من الحالة المزاجية وتخفف من الشعور بالإحباط، والحزن، وتزيد من مستوى الطاقة وتقوي الذاكرة.

سوء التغذية

تذكر الدكتورة سامية ودبوع طبيبة الصحة العامة، أن هناك العديد من العوامل التي تتسبب في سوء التغذية للأشخاص مع التقدم في العمر، ويزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كداء السكري، ضغط الدم، والكوليسترول، ويحتاج المُسن إلى أطعمة خاصة تتناسب مع حالته الصحية وتكون سهلة الامتصاص، ويمكن أن يتعرض هؤلاء الأفراد لمشاكل التغذية نتيجة الوحدة وعدم تناول الطعام في وسط عائلي، ما يؤدي لاضطراب حالتهم النفسية كما تكون كميات ووجبات الطعام قليلة وغير مفيدة، وتجدر الإشارة إلى أن بعض المسنين يلجأون إلى قلة الحركة؛ خوفاً من التعرض للإصابات، ما ينتج عنه كسل في عمل الأمعاء، وربما تسبب في التهاب الكبد والمرارة والأورام؛ لذلك فهم يحتاجون إلى عمل فحوص طبية بشكل دوري.

تدابير صحية

تشير د.سامية إلى أن التغذية السليمة لكبار السن من أهم العوامل التي تسهم في المحافظة على الصحة والوقاية من

الأمراض المزمنة، ويتم تحقيق ذلك من خلال وضع نظام غذائي يحتوي على وجبات غنية بالعناصر المفيدة والتي تحتوي على الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والخضراوات، والبروتين النباتي أو الحيواني بنسبة قليلة مع مراعاة أن تكون في قطع صغيرة ودرجة الطهي جيدة حتى تكون سهلة الهضم، وإضافة إلى الأنزيمات والفيتامينات التي تحسن الشهية، ولا داعي لإضافة البهارات أو الدهون المشبعة.

تجاعيد البشرة

تعد التجاعيد بداية وضوح علامات الشيخوخة على الإنسان؛ حيث إن تعرض البشرة للعوامل البيئية والشمس خلال مراحل العمر يفقدها مرونتها ورطوبتها، ويؤدي إلى ظهور الخطوط الدقيقة على الوجه والرقبة، وتعد التجاعيد من المشكلات التي لا يمكن إصلاحها وعودة البشرة كما كانت، ولكن يمكن الوقاية منها بقدر الإمكان، عن طريق بعض الممارسات الصحية كاستخدام واقي الشمس خلال النهار، وتجديده كل ساعتين على الأقل وخاصة عندما يكون الجو حاراً، واستعمال المرطبات الخالية من الكحول والمعطرات لتفادي التصبغات الإضافية، ووضعها على البشرة واليدين. وجميع مناطق الجسم.