



کمیت نیست بلکه زمان و لحظات عمر باید با کیفیت همراه باشد.

### ■ کم خونی، بیماری شایع سالمندی

خیلی ها تصور می کنند که کم خونی در سالمندان را باید به عنوان یک عارضه طبیعی پذیرفت؛ چراکه آمارها حاکی از آن است که حدود ۸۰ درصد بیماران مسن از کم خونی رنج می برند. هرچند کم خونی بیماری شایع در بین افراد سالخورده است، اما به معنی عدم امکان کنترل این بیماری نیست. هم می توان جلوی بروز کم خونی را در سالمندان گرفت و هم اینکه راه های کارآمدی برای درمان این بیماری وجود دارد. برای جلوگیری یا درمان کم خونی در سالمندان، لازم است عوارض ایجاد این عارضه را بشناسیم. عوامل بروز کم خونی را می توان به دو دسته کلی تقسیم کرد؛ یک گروه مربوط به کمبود ویتامین ها و مواد معدنی در بدن است. بدن مادر طول شبانه روز نیاز به میزان مشخصی از ویتامین ها و مواد معدنی دارد. بخشی از این نیاز از راه خوردن و آشامیدن تأمین می شود. تولید بخشی از این مواد نیز در بدن صورت می گیرد. با پاپا به سن گذاشتن افراد، تأمین مواد ضروری مورد نیاز بدن با اختلال مواجه می شود. گروه دوم مربوط به شرایط جسمانی افراد است. با افزایش سن، زمینه بروز بیماری های مزمن فراهم می شود. این بیماری ها روی عملکرد بخش های مختلف بدن اثر منفی به جا می گذارند. یکی از این آثار منفی، کم خونی است. بسیاری تصور می کنند کاهش سطح هموگلوبین خون در اثر افزایش سن امری طبیعی است. بررسی های محققان نشان می دهد این ادعا پشتوانه علمی ندارد. آزمایش های متعددی روی افراد سالمند انجام شده است. نتیجه این آزمایش ها می گوید که تعداد گلبول های قرمز، هموگلوبین و هماتوکریت بسیاری از سالمندان در سطح طبیعی باقی می ماند. بنابراین نمی توان کم خونی را عارضه ای طبیعی در سالمندی به حساب آورد، بلکه عوامل دیگری در بروز آن دخالت دارند. نقطه آغاز این عارضه، چندان با هیاهو همراه نیست. علائم کم خونی چراغ خاموش ظاهر می شوند. خیلی مواقع سالمندان احساس نمی کنند که دچار چنین مشکلی شده اند. به مرور زمان علائم بیماری تشدید می شود. در مواقعی که بیماری های مزمن باعث بروز کم خونی شوند، هیچ راهی به جز درمان همان بیماری یا کنترل آن برای جلوگیری از عارضه کم خونی وجود ندارد. در این شرایط آهن درمانی به هیچ عنوان مفید واقع نمی شود. اما اگر بیماری ناشی از کمبود آهن باشد، در وهله اول باید جلوی هرگونه خون ریزی در بدن گرفته شود. در کنار آن لازم است که با مصرف مکمل های خوراکی آهن، کمبود این ماده معدنی در بدن جبران شود. معمولاً مکمل های آهن با دوز ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم تجویز می شوند. تعداد دفعات مصرف مکمل ها نیز سه بار در روز توصیه می شود. البته در مواردی به تشخیص پزشک ممکن است مکمل های دیگری تجویز شوند که حاوی مقدار کمتری آهن باشند. در این حالت هرچند سرعت آهن درمانی کاهش می یابد، اما بدن بیمار پاسخ بهتری به درمان می دهد.

### ■ آلزایمر آفتی در کمین سالمندان

افزایش ترس، اکسیداتیو آسیب های التهابی، اختلال در انتقال آکسونی، آتروفی مغزی، از دست رفتن سیناپس های عصبی، کاهش هورمون های استروئیدی، اختلال در میزان کلسیم داخل سلولی، تحریک بیش از حد گیرنده های گلوتامین، آسیب کانال های کاتیونی غیروابسته به ولتاژ در غشای لیپیدی، آسیب به عروق مغز و اختلال در متابولیسم اسیدهای چرب و کلسترول از خصوصیات پاتوفیزیولوژیک در بیماران آلزایمری شناخته می شود. با شروع بیماری به آهستگی اختلال در کارکرد های شناختی مغز ظاهر می شود.

بیماری آلزایمر چند سال قبل از بروز علائم تشخیصی شروع می شود. با

تصویربرداری عصبی و مارکرهای بیولوژیکی تشخیص نهایی صورت می گیرد و یک روش درمانی مناسب برای تأخیر در پیشرفت بیماری انتخاب می شود. زوال عقل و دمانس اصطلاح عمومی است که به منظور توصیف علائم و نشانه های گروه بزرگی از اختلالات و بیماری ها با ویژگی مشترک افت پیش رونده عملکرد فرد به کار می رود و انواع مختلفی دارد. می توان آلزایمر را شایع ترین علت زوال عقل بزرگسالان دانست و باید گفت که ۵۰ تا ۶۰ درصد کل بیماران که دچار دمانس می شوند به آلزایمر مبتلا می شوند. اخیراً بیش از ۱۰۰ داروی جدید برای هدف قرار دادن مسیر بتا آمیلوئید مورد تحقیق و بررسی قرار گرفتند. این مسئله ضروری است که برای درمان بیماری آلزایمر چندین دارو مورد استفاده قرار بگیرد. پزشکان استفاده از رژیم غذایی مناسب به همراه تمرینات ذهنی و جسمی را به عنوان اقدامات پیشگیری کننده توصیه می کنند. براساس نتایج هاریسون نخستین بار الویش آلزایمر در سال ۱۹۰۷ خصوصیات بالینی و پاتولوژیک بیماری را در زنی میانسال که در سن ۵۵ سالگی فوت کرد توضیح داد. از آن پس اصطلاح بیماری آلزایمر به مواردی از دمانس پیش رونده اطلاق شد که در اواخر دوران سالمندی بروز می کند. این بیماری مانند دیگر انواع دمانس به کندی شروع می شود و در ظرف یک تا سه سال به زوال عقل همراه با بی احساسی، عدم مهارت، اختلال حرکتی و در نهایت به انهدام بدن و مرگ می انجامد. آلزایمر بیماری ای است که پنج درصد از افراد بالای ۶۵ سال و ۲۰ درصد از افراد بالای ۸۰ سال را درگیر خود کرده است. با توجه به جمعیت رو به افزایش سالمندان در جهان، مطالعات و تحقیقات زیادی با مرکزیت این موضوع انجام شده تا بتوان به پیشگیری از آن پرداخت یا مشکلات بارز این دوران را تقلیل داد. آلزایمر سبب از دست دادن تدریجی مغز و توان جسمی می شود و بر روی فعالیت ها و حتی صحبت کردن فرد مبتلا تأثیر می گذارد. ابتلا به