



atiyeno.ir

گذرگاه کهنسالی



پارکینسون در کمین سالمندان



در بین سالمندان، بیماری «پارکینسون» بعد از آلزایمر شایع‌ترین بیماری است. این بیماری در اثر اختلال سیستم عصبی مرکزی رخ می‌دهد که از هر ۱۰۰ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند. در سالمندان بالای ۶۰ سال احتمال بروز این بیماری بیشتر است. در اثر ابتلا به این بیماری طیف وسیعی از مشکلات حرکتی و غیرحرکتی بروز پیدا می‌کند که ممکن است با نشانه‌های پیری اشتباه گرفته شود. رفته‌رفته با شدت گرفتن علائم بیماری پارکینسون، فرد تعادل خود را از دست داده و در راه رفتن دچار مشکل می‌شود. با ابتلای سالمند به این بیماری علاوه بر مشکلاتی که برای خودش به وجود می‌آید، اطرافیان فرد نیز برای مراقبت از او دچار مشکلاتی می‌شوند. عدم آشنایی با بیماری پارکینسون در افرادی که از سالمند مراقبت می‌کنند مشکلات متعددی برای آن‌ها به دنبال دارد. وجود فردی که با این بیماری آشنایی کامل داشته باشد کار مراقبت از بیمار را ساده‌تر می‌کند. علائم بیماری پارکینسون در سالمندان با سایر افراد در سنین مختلف تفاوتی ندارد، اما شدت بیماری و نشانه‌ها ممکن است متفاوت باشد. بیماری پارکینسون در ابتدا با علائم خفیف شروع شده و سپس به صورت تدریجی این علائم شدت می‌گیرند. همان‌طور که اشاره کردیم ممکن است در شروع بیماری نشانه‌های این عارضه با علائم طبیعی پیری اشتباه گرفته شود. به عنوان مثال شاید سالمند در ابتدا برای برخاستن از صندلی با مشکل مواجه شود یا دچار لرزش‌های خفیفی در دست پا شود. در اکثر موارد تشخیص بیماری در ابتدا کاری دشوار است، زیرا آزمایش دقیقی برای تشخیص آن وجود ندارد. اطرافیان سالمند و اعضای خانواده‌اش می‌توانند علائم را زودتر تشخیص داده و متوجه حرکات غیرارادی در سالمند شوند. نام بیماری پارکینسون را برای سالمندان بیشتر به کار می‌برند به این دلیل که این بیماری در افراد بالای ۶۰ سال بیشتر اتفاق می‌افتد و تنها تا ۱۰ درصد در افراد زیر ۵۰ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند. بالا رفتن سن و بروز پیشرفت بیماری پارکینسون اثرگذار است. به عنوان مثال در افراد بالای ۶۰ سال ۱ درصد و در افراد بالای ۸۵ سال ۵ درصد جمعیت با این بیماری «درگیر» هستند. ژنتیک و عوامل محیطی به عنوان دو عامل برای ابتلا به بیماری پارکینسون شناخته شده‌اند، اما دانشمندان در حال بررسی علل دقیق‌تری هستند که افراد را به این بیماری مبتلا می‌کند. به‌طور کلی پارکینسون زمانی بروز پیدا می‌کند که سلول‌های درون هسته‌های قاعده‌ای مغز از بین رفته یا معیوب می‌شوند. سلول‌ها یا نورون‌های درون هسته‌های قاعده‌ای مغز وظیفه تولید دوپامین را دارند. زمانی که این نورون‌ها از بین بروند تولید دوپامین در مغز کاهش یافته و به دنبال آن علائم بیماری پارکینسون از جمله مشکلات حرکتی سر می‌رسد. علاوه بر مراقبت از جسم بیمار مبتلا به پارکینسون، بسیار مهم است که روحیه بیمار را در طول بیماری حفظ کرده و مراقب عواطف و احساسات او نیز باشیم. با بروز بیماری پارکینسون و مشاهده علائم فرد در انجام کارهای روزانه خود دچار مشکل خواهد شد. مشکلاتی از قبیل لرزش در دست و پا، عدم توانایی بلند کردن اجسام، عدم تعادل در هنگام راه رفتن و...، که محدودیت‌هایی را برای فرد ایجاد خواهد کرد. انجام کاردرمانی یکی از روش‌هایی است که به بیمار کمک می‌کند تا با انجام تمرین و تکنیک‌های تخصصی به مرور زمان این محدودیت‌ها را کاهش داده و با کمک کاردرمانگر بتواند عضلات خود را حرکت دهد. این حرکت دادن باعث می‌شود تا عضلات خشک و غیرفعال نشوند. سالمندان مبتلا به پارکینسون با توجه به کاهش فعالیت‌های فیزیکی و مصرف داروها دچار مشکلاتی در تغذیه و رژیم غذایی خود می‌شوند. بهتر است که سالمندان با مراجعه به مشاوران تغذیه برای رژیم غذایی تحت نظر قرار گیرند و به توصیه‌های پزشک عمل کنند. افت وزن در اثر مشکل بلع غذا و یا افزایش وزن به خاطر کاهش فعالیت و حرکت از عوامل اصلی این تغییرات هستند.

چشم‌پوشی کرد که واقعاً وسوسه‌انگیز است که برای شروع کسب‌وکار، یک سرمایه‌گذار یا یک منبع تأمین مالی پیدا کنید. با این حال دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد این کار به مصلحت نیست. پاسخ دادن به این سؤال که چرا بهتر است از خیر سرمایه‌گذاران بگذرید و خودتان به‌تنهایی مسئولیت این کار را برعهده بگیرید، تصمیم‌گیری را ساده‌تر می‌کند و شما را به این باور می‌رساند که بدهکار کسی نباشید.

خوش کرده باشد، تا چه اندازه به شما سود می‌دهد؟ بازار سهام یا سایر روش‌های سرمایه‌گذاری هم سود چندانی برای تان نخواهد داشت. اگر همه‌چیز خوب پیش برود، در نهایت ممکن است ۱۰ درصد و اگر خیلی خوب پیش برود، کمی بیشتر سود خواهید برد. اگر می‌توانستید از همان مقدار پول ۳۰۰ درصد سود کسب کنید چه؟ اگر امکانش بود این کار را می‌کردید؟ تصمیم بزرگی است. این کار فقط با کسب‌وکارهایی که به‌سرعت درحال رشد هستند امکان‌پذیر است و با سرمایه‌گذاری‌های «سنتی» میسر نمی‌شود. بانک به شما وام می‌دهد و تا زمانی که عین بختک سرتان نیفتاده، فکر می‌کنید سرمایه‌گذار شخصی خودتان را دارید. به یاد داشته باشید که بانک هیچ چیز شخصی‌ای را از شما نمی‌خواهد. این عالی به نظر می‌رسد، اما تا زمانی که بانک با وام‌دادن به شما فقط سود کمی عایدش شود. کافی است یک یا دو قسط را پرداخت نکنید یا حساب‌تان را به‌موقع پر نکنید. آن وقت است که چنان اضطرابی دامن‌گیرتان خواهد شد که نظیرش را قبلاً هرگز احساس نکرده‌اید. دیگر حتی خواب راحتی نخواهید داشت. بنابراین، برای حفظ تسلط کامل، ابتدا باید پول‌تان را به‌طور کامل در اختیار داشته باشید. در چنین موقعیتی، استفاده از حساب بانکی خودتان می‌تواند نیازهای کسب‌وکارتان را برطرف کند. اما قبل از آن که همه پس‌اندازتان را بیرون بکشید، اطمینان حاصل کنید که راه‌های مطمئنی برای کسب درآمد دارید. علاوه‌برآن، باید از میزان درآمدتان آگاهی کافی داشته باشید و بدانید دقیقاً از چه مجراهایی به دست می‌آید. همچنین، باید بررسی کنید که کسب هر ریال از این درآمد، از نظر بازاربابی و منابع انسانی، تا چه اندازه برای شما هزینه دارد. در نهایت می‌توان گفت هنگامی که پایه‌های کسب‌وکارتان به‌اندازه کافی قدرتمند و قابل پیش‌بینی شد، برای گسترش آن از دارایی‌های شخصی‌تان استفاده کنید. باور و تلاش آگاهانه چیزی است که می‌تواند کسب‌وکار شما را به یک امپراتوری منحصر‌به‌فرد تبدیل کند.

لنگرگاه

هارمونی بی نظیر صخره و سنگ

«تنگه چاهکوه» در قشم واقع شده و مقصد بسیاری از گردشگران به هنگام سفر به این جزیره زیباست. چاهکوه پر از صخره‌ها و تندیس‌هایی است که به‌طور طبیعی و بر اثر گذر زمان شکل گرفته‌اند. فرسایش ناشی از باد و باران در طی میلیون‌ها سال، تنگه چاهکوه را پدید آورده است. این تنگه یکی از عجایب هفتگانه در ژئوپارک جزیره قشم محسوب می‌شود و دیدار آن برای هر دوستدار طبیعتی ضروری است. تنگه چاهکوه قشم دارای صخره‌ها و تندیس‌هایی است که به‌طور شگفت‌انگیزی با فرسایش سنگ‌های رسوبی زمین در دل کوه به‌صورت یکپارچه به وجود آمده‌اند. از لحاظ تاریخی نیز تنگه چاهکوه با عنوان دره مقدس چاهکوه مشهور است؛ اگر می‌خواهید دلیل این تقدس را بدانید، باید به گذشته‌های دور برگردیم؛ زیرا گذشتگان آب این دره را بسیار مقدس می‌دانستند و برای شفای بیماری‌ها از آن استفاده می‌کردند. چاهکوه در ابتدا عریض و ارتفاع دیواره‌هایش زیاد بوده است. به همین دلیل داخل دره نور کمی تابیده و همین امر باعث شده تا رفته‌رفته از عرض آن کاسته و عبور از میان آن دشوار شود. در کف این دره نیز حفره‌های کم‌عمقی وجود دارد که محل ذخیره آب‌های جاری است. هرچه از سمت شمال به جنوب پیش بروید، دره کم‌عرض‌تر شده و شیب آن افزایش می‌یابد و در انتها به شکل عدد ۷ درآمده و مسیر بسیار صعب‌العبور می‌شود. تفریحاتی که می‌توانید در تنگه چاهکوه داشته باشید، مربوط می‌شود به عکاسی که می‌توانید لحظه لحظه این مسیر را در دوربین‌تان ثبت کنید. همچنین امکان سنگ‌نوردی دارید. درصورت داشتن مهارت کافی در این زمینه با مسئولان مربوطه هماهنگ کنید و به جاهای صعب‌العبور رفته‌و از دیدن این همه زیبایی لذت ببرید. حتماً این مورد را در نظر داشته باشید که این مکان برای معلولان حرکتی و سالمندان ناتوان مناسب نیست. برای رسیدن به این جاذبه دلر با باید از میدان درگهان قشم وارد جاده غربی شوید. بعد از طی ۲۰ کیلومتر به دوراهی دیرستان می‌رسید که باید راه مستقیم را انتخاب کنید. بعد از ۱۱ کیلومتر و رسیدن به یک میدان وارد اولین جاده سمت راست شوید. پس از ۳۹ کیلومتر قبل از آن‌که به روستای چاهوی شرقی برسید وارد راه سمت چپ شوید. حالا بعد از حدود ۲ کیلومتر تنگه چاهکوه را خواهید دید. راه دسترسی به تنگه چاهکوه کاملاً آسفالت شده و فقط ۲ کیلومتر پایانی آن خاکی است. برای رفتن به جزیره قشم که جزو مناطق گرمسیری ایران محسوب می‌شود، بهتر است از آب و هوای این جزیره مطلع شوید. اگر دوست دارید در بهار و تابستان به این جزیره بروید، در جریان باشید که تابش شدید آفتاب و گرمی زیاد بسیار آزاردهنده است. چنین گرمایی را در هیچ جای کشور تجربه نخواهید کرد. البته در فصل‌های پاییز و زمستان که هوای قشم مطبوع‌تر است، سفر خوبی در انتظارتان خواهد بود.



راهکار

ترس‌های یک زندگی اُردکی

احتمالاً بسیاری از ما اردکی که روی آب شناور است را دیده‌ایم با ظاهری آرام که اگر دنیا را آب ببرد اردک را خواب می‌برد. اما چه کسی از تلاطم و تقلاهای اردک زیر آب هم با آن ظاهراً آرام خبر دارد؟ زندگی هم همین است. خیلی از آدم‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم در حالی که فشار روانی سنگینی به دوش می‌کشند با ظاهری آرام، تظاهر به شاد بودن می‌کنند. اولین‌بار اصطلاح «سندرم اردک» در دانشگاه استنفورد استفاده شد. معضلی که در بسیاری از کالج‌ها و دبیرستان‌ها بیداد می‌کرد؛ چرا که یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد این سندرم، دور شدن فرد از خانواده و ورود به دنیای جدید با فضا و ساختاری است که از قبل با آن آشنایی نداشت. همچنین در خانواده‌ای که فرزندان به دلیل محافظت بیش از حد، استقلال کمتری دارند و در مواجهه با مشکلات جدید، به سرعت دچار اضطراب و استرس می‌شوند. از طرف دیگر تشویق فرزندان به شرکت در رقابت و پرورش کمال گرایی در نوجوانان زمینه‌ای برای بروز اختلال سندرم اردک مهیا می‌کند. افراد مبتلا به این عارضه از درون خالی هستند، اما خیلی خوب نقش آدم‌های قوی و سرپا را بازی می‌کنند. آن‌ها وانمود می‌کنند اوضاع تحت کنترل است و خوشبخت هستند! دوست دارند نداشته‌ها و ظاهر غیرواقعی زندگی‌شان را به نمایش بگذارند، به‌شکلی که هرکسی با دیدن عکس‌های رنگی به خوشبختی و بی‌دغدغه بودن‌شان غبطه بخورد. وارونه جلوه دادن اوضاع زندگی هم یکی از نشانه‌های آن‌هاست. برای مثال طوری از زندگی و عشق و محبت خانواده و همسرشان در محیط کار صحبت می‌کنند که انگار هیچ مشکل و خلأیی در زندگی‌شان وجود ندارد! در واقع مبتلایان به این سندرم فقط از خوشبختی حرف می‌زنند، اما مخاطب آن را جدی باور می‌کند. خیلی از افراد شبیه همان اردک هستند یعنی هر روز هفته تلاش می‌کنند تا ظاهری آراسته و شاد به تماشا بگذارند ولی در واقع غمگین‌اند و دل‌شان یک دل سیر گریه می‌خواهد. بدون درمان مناسب، سندرم اردک به همراه افسردگی و اضطراب ممکن است به مرگ زودرس ناشی از اضطراب زیاد و گرایش به خودکشی ختم شود. زندگی دور از خانواده، افزایش فشار اجتماعی روی فرد، تشویق به رقابت بیشتر، کمال‌گرایی بیش از حد، انواع خشونت‌ها، حمایت‌ها و محافظت‌های بیش از حد خانواده هم می‌تواند از علل ابتلا به سندروم اردک باشد. با آموزش مدیریت استرس، حمایت عاطفی، گفتار درمانی و مشاوره منظم برای پالایش روان می‌توان تا حد بسیار بالایی از ایجاد این سندرم جلوگیری کرد.



رحلت امام خمینی (ره) - خرداد ۱۳۶۸



یادنگاره

من فهمیده‌ام که... رواق



رواق

توربین‌های بادی - منجیل



زادبوم