


۱

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

چرا آب و هوای گرم برای افراد سالمند نسبت به جوان ترها خطرناک تر است؟

هوای گرم باعث ایجاد اختلال در تنظیم دمای بدن می شود که این می تواند در سالمندان بنا به دلایل ذیل مشکلات جدی تری ایجاد کند:

۱. سالمندان به خوبی دیگران با تغییرات دمایی ناگهانی سازگار نمی شوند.
۲. احتمال ابتلا به بیماری های مزمن در سالمندان بیشتر است که این می تواند بر پاسخ محافظتی بدن به افزایش دما تاثیر منفی بگذارد.
۳. مصرف داروهای تجویزی در سالمندان می تواند توانایی بدن برای کنترل دما یا عرق کردن را تغییر دهند.

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



۲

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

چه عواملی، خطر بیماری های مرتبط با گرما را در سالمندان افزایش می دهد؟ (۱)

- ❖ مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی عروقی، ربوی یا کلیوی
- ❖ تغییرات پوستی ناشی از افزایش سن (مانند نازک شدن و شکنندگی پوست)
- ❖ هر بیماری که باعث ضعف یا تب شود
- ❖ مصرف داروهایی مانند آرام بخش ها و برخی داروهای قلب و فشار خون

ادامه دارد

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۳

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

چه عواملی، خطر بیماری های مرتبط با گرما را در سالمندان افزایش می دهد؟ (۲)

- ❖ مصرف همزمان چندین داروی تجویزی
- ❖ چاقی، اضافه وزن یا کاهش وزن
- ❖ نوشیدن مشروبات الکلی
- ❖ زندگی در مکان هایی بدون هواکش یا تهویه مناسب
- ❖ کم آب شدن بدن

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۴


مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

کم آبی بدن

زمانی که میزان آب بدن کمتر از مقدار مورد نیاز باشد، بدن با کم آبی (Dehydration) مواجه می شود. کم آبی ناشی از گرما یکی از مهمترین دلایل مرگ و میر در تابستان است.

بیش از ۶۰ درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است. تمام سلول ها، اعضا و بافت های بدن برای عملکرد صحیح و ادامه حیات به آب وابسته هستند. **برخی از مهمترین وظایف آب در بدن عبارتند از:**

- به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می کند
- دمای بدن را تنظیم می کند
- حرکات مفاصل را روان می کند
- از مفاصل، ستون فقرات و بافت ها محافظت می کند
- به دفع سموم و مواد زائد بدن کمک می کند **ادامه دارد...**

 radio.salmandan
 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۵

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

کم آبی بدن

- برخی از مهمترین وظایف آب در بدن عبارتند از
- یکی از مهمترین فاکتورهای زیبایی و نشاط پوست است
 - به هضم غذا کمک می کند
 - سبب کاهش وزن می شود
 - به جذب مواد مغذی در بدن کمک می کند
 - از تمام اعضای حیاتی بدن محافظت می کند
 - به تبدیل غذا به انرژی کمک می کند
 - اکسیژن را مرطوب می کند تا برای تنفس قابل استفاده شود
 - به حمل مواد مغذی و آب به سلول ها کمک می کند
 - عملکرد کلیه ها به آب وابسته است

ادامه دارد...



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۶

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

ممکن است بر اثر شرایط خاصی مانند تعرق زیاد، گرما، اسهال و استفراغ، دیابت، فعالیت شدید فیزیکی و تکرر ادرار، بدن آب بیشتری از دست دهد. **برخی از مهمترین علائم کم آبی بدن عبارتند از:**

سردرد و سرگیجه

کاهش آب بدن می تواند منجر به کاهش آب احاطه کننده مغز شود. نقش مایع دربرگیرنده مغز، جلوگیری از ضربه و تکان مغز است، میگردن و سردردهای تنشی بر اثر کم آبی تشدید می شوند.

-عدم تمرکز

بیش از ۷۵ درصد مغز از آب تشکیل شده است و فراموشی، کاهش حافظه و عدم تمرکز، از مهمترین علائم کم آبی بدن محسوب می شوند. مطالعات نشان می دهد کم آبی مغز در احساس خستگی، استرس و نوسانات خلقی نیز نقش دارد. **ادامه دارد....**



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۷

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

برخی از مهمترین علایم کم آبی بدن عبارتند از:

- بوی بد دهان

کاهش آب سبب کاهش بزاق و افزایش باکتری در حفره دهان می شود و همین امر بوی بد دهان را به دنبال دارد.

- بیوست و سوءهاضمه

نقش آب در سیستم گوارشی مانند روان کننده است و سبب انعطاف پذیری دستگاه گوارشی می شود.

- میل شدید و ناگهانی به غذا

گاهی تشنگی سبب ارسال سیگنال های غلط به مغز می شود و فرد احساس گرسنگی می کند. از طرفی برهم خوردن تعادل مایعات و الکترولیت بدن، تمایل به مصرف غذاهای شور را افزایش می دهد.

ادامه دارد....

 radio.salmandan

 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۸

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

برخی از مهمترین علایم کم آبی بدن عبارتند از:

- احساس خستگی و بی حالی

کاهش آب بدن می تواند منجر به کاهش فشار و اکسیژن خون شود که خواب آلودگی، خستگی و بی حالی را به دنبال دارد.

- درد مفاصل و عضلات

حدود ۸۰ درصد مفاصل و عضلات از آب تشکیل شده اند و درد عضلات و مفاصل می تواند یکی از نشانه های کم آبی بدن باشد.

- تغییر رنگ و کاهش ادرار

- گرفتگی عضلات


- پوسته پوسته شدن لب و اطراف دهان

- افزایش ضربان قلب

- خشکی مو و پوست

- خشکی دهان

 radio.salmandan

 sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان