***هوالحکیم***

**سقوط (پرت شدن و افتادن) در سالمندان**

دوران سالمندی مرحله ای از زندگی است که از 65 سالگی شروع می شود سالمندي بعنوان يك فرايند زيستي و نه يك بيماري، پديده اي حياتي است كه به تدریج همگان را تحت پوشش قرار مي دهد. اگر چه وجود پديده سالمندي اجتناب ناپذیر و غیر قابل توقف است ، لیکن مي توان با برنامه ريزي درست و بكارگيري روشها و مراقبتهاي اصولي از بسیاری از اختلالات و معلوليتهاي اين دوران پيشگيري نمود و يا اينكه آنرا به تعويق انداخت تا در نتیجه بتوان از عمر طولاني همراه با کیفیت زندگی بالاتر، سلامت و رفاه بهتر، كه همواره هدف و آرزوي دولتها و بشر بوده بهره مند گردید. یکی از معضلات مهم دوره سالمندی سقوط است که در این مقاله به اختصار در مورد هرکدام توضیحاتی ارایه می گردد:

**شیوع سقوط:**

پرت شدن و افتادن (سقوط) حدود دو سوم تمام حوادث را در گروه سنی سالمندان تشکیل می دهد بر اساس آمار، ميزان سقوط در سالمندان بين35تا 45 درصد درسالمندان 65 ساله و تا50- 60درصد سالمندان 75 سال به بالاميباشد

**عوارض سقوط:**

* 25  در صد  افراد بعد از زمين خوردن دچار صدمه ميشوند . 35 درصد دچار ترس از زمين خوردن مجدد ميشوند . 45 درصد افراد بعد از زمين خوردن قادر به برخاستن نيستند .  در 15-10 در صد موارد سقوط منجر به شكستگي مي شود و بطور كلي  87 درصد علت تمام شكستگي ها در سالمندان،  سقوط ميباشد
* عوارض ناشي از زمين خوردن بسيار متعدد است،انواع شکستگی ها، کبودی، تخریب بافت نرم، پارگی ها و هماتوم ساب دورال از عوارض متداول سقوط در سالمندان هستند.
* از دست دادن اعتماد به نفس، ترس از افتادن مجدد، عدم توانایی در انجام امور روزمره، طرد شدن توسط اجتماع و دیگران سایر دغدغه هایی است که فرد سالمند تجربه می کند و به نوبه خود به افسردگی، عزلت و گوشه گیری منجر می شود.
* سقوط نه تنها زندگی سالمندان را تحت تاثیر قرار داده و باعث از دست رفتن استقلال آنها و بروز عوارض جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی می گردد،بلکه تاثیرات مهمی نیز روی سیستم های بهداشتی و درمانی جامعه به جا می گذارد.
* سقوط با افزایش نیاز به خدمات تشخیصی، مراقبتی و درمانی و افزایش تعداد پذیرش و طول مدت اقامت بیمارستانی همراه است در کشورهای پیشرفته، صدمات و جراحات ناشی از سقوط 6درصد از کل هزینه های پزشکی را به خود اختصاص داده است.
* .حدود 40درصد از موارد سقوط درافراد بالاتر از85 سال به مرگ منتهی می شود.
* سقوط پنجمین علت مرگ در بزرگسالان است و مرگ به دلیل سقوط دوسوم حوادث مرگ زا را شامل می شود.

عوامل خطر

 : ( Intrinsic Factors )علل فردي

1. اشكال بينائي
2. استفاده از بیش از ۴ داروی نسخه شده.
3. پاركينسون
4. آرتريت و مشكلات مفاصل
5. اختلال شناختي
6. بيماريهاي قلبي و عروقي
7. گيجي، ضعف
8. ضعف عضلات اندام تحتاني و دفورميتي پاها
9. استفاده از خواب آورها، آرام بخش ها، ضد افسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضد التهاب و مسكن، آنتی هیستامین ها و در نهایت داروهای روان گردان
10. سن بالای 80سال،
11. جنس زن،
12. کاهش حس ارتعاش، کاهش توانایی ذهنی، کاهش اطلاعات حسی، کند شدن پاسخ های حرکتی
13. ،كاهش فعاليت و تحرك بدن
14. ،كاهش قدرت عضلات پروكسيمال **و** ضعف در قدرت گرفتن اجسام
15. دمانس
16. ، نوروپاتي محيطي ،
17. ، اختلالات تعادلی،
18. سکته مغزی،
19. کاهش فشار خون وضعیتی،
20. بی اختیاری ادراری،
21. دیابت،
22. استئوپروز،
23. سابقه سقوط قبلی می باشد

 (Extrinsic Factors) علل محيطي:

1. سطوح ناصاف،
2. بند و طناب یا هر نوع وسیله ای كه عامل گیركردن باشد یا وسایل و ابزار پراكنده در گوشه و كنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان و میز و صندلی
3. نور بد و روشنایی ناكافی در محیط،
4. قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیك و سنگ)،
5. استفاده ازدمپایی یا كفش نامناسب
6. نورپردازی منزل به صورت سایه روشن كه باید این نكات ساده را در نظر گرفت.

**پيشگيري :**

براي پيشگيري از حوادث بايد علل ايجاد كننده آن را بر طرف كنيم از محيط خانه شروع مي كنيم

داخل منزل:

 برای پیشگیری از سقوط در سالمندان می توان براي آنها از پله هاي با ارتفاع كم استفاده کرد. راه پله ها و راهروها كاملا تميز بوده و در مسير آن هيچ چيز(كاغذ، كفش، كتاب، ...) گذاشته نشود و از روشنايي كافي در شب برخوردار باشد تا سالمندان در مسير رفت و آمد دچار حادثه نشوند. از اتاق هايي كه كف سراميك و لغزنده دارند براي سكونت سالمندان استفاده ننمائيد زيرا در صورتيكه مبتلا به پوكي استخوان باشند با يك زمين خوردن كوچك دچار شكستگي بزرگي مي شوند.

ارتفاع تخت سالمندان مناسب با قد آنان بوده و داراي حفاظ باشد. در كنار توالت و دوش روي ديوار، دستگيره جهت ايمني سالمندان نصب نماييد. استفاده از چوب دستی، عصا یا واکر.

چسباندن موکت و قالیچه‌ها به کف زمین

پله ها : شايع ترين محل زمين خوردن پله ها هستند معمولاً اين اتفاق در پله آخر ايجاد مي شود جايي كه ممكن است به اشتباه تصور كنيم كه پله ها تمام شده اند0

آشپزخانه:

آشپزخانه نيز يكي از محل هاي شايع زمين خوردن است كف پوش آشپزخانه نبايد ليز باشد از واكس هاي براق كننده براي كف آشپزخانه استفاده نكني

حمام :

 حمام نيز به دليل خيس بودن كف آن از محل هاي بسيار پرخطر براي زمين خوردن است بنابراين هنگام استحمام از دمپايي هايي استفاده كنيد كه كف آن ليز نباشد

از پا دري هاي پلاستيكي مخصوصي كه از ليز خوردن جلوگيري مي كند براي كف حمام استفاده كنيد.

اتاق: كليد برق اتاق بايد در نزديكترين محل به درب ورودي باشدتا مجبور نباشيد براي روشن كردن لامپ در تاريكي راه برويد

وسايل خانه را طوري بچينيد كه سر راه نباشند بخصوص در مسير اتاق خواب به توالت وآشپزخانه كه نياز است شب ها هم مورد استفاده قرار گيرند

در مورد وسايل برقي مثل تلويزيون راديو و.. دقت كنيد كه سيم آنها از كنار ديوار رد شده باشد ودر مسير عبور ومرور نباشد.

 **بیرون خانه**

در مورد عبور از خيابان‌هاي لغزنده، هنگام بارندگي، فرد سالمند بايد به نکات زير توجه داشته باشد.
کفش مناسب: از نظر اندازه کاملا مناسب باشد، نه کوچک‌تر از پا و نه بزرگ‌تر. از نظر پاشنه توجه شود که پاشنه‌اي بلندتر از پنج سانتي‌متر مشکلات بيشتري ايجاد خواهد کرد. از نظر کف، سطح تماس کفش با زمين صاف و صيقلي نباشد.
نياز به زمان بيشتر: شما براي حفظ تعادل و قدم برداشتن نياز به زمان بيشتري داريد و نمي‌توانيد عجله کنيد. عجله کردن، تعادل شما را به هم مي‌زند لذا براي داشتن فرصت کافي، از محل مخصوص عابر پياده که خط‌کشي شده است، استفاده کنيد زيرا در اين قسمت‌ها، رانندگان ملزم به رعايت حقوق عابران پياده هستند. در صورت احساس عدم امنيت، حتي‌الامکان از همراه براي عبور از عرض خيابان استفاده کنيد و يا اينکه با جمعيت‌هاي گروهي، از عرض خيابان عبور کنيد