

## حوادث ناشی از مشکلات شنوایی در سالمندان

علل شایع کاهش شنوایی در سالمندان افزایش سن، جمع شدن جرم در گوش و سوراخ شدن پرده گوش از جمله علل شایع کاهش شنوایی در سالمندان هستند.

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می تواند موجب بروز حادثه شود.

### چه باید کرد:

- 1- در صورت تجویز سمعک توسط پزشک و استفاده از آن، شنوایی بهتر می شود.
- 2- از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجا، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید.
- 3- در هنگام حمام کردن، از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید.
- 4- بعد از حمام کردن، برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید.
- 5- پس از حمام کردن، برای خشک کردن مجرای گوش می توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فیتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا بتدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.
- 6- از فرو بردن اجسام نوک تیز در گوش خودداری کنید.
- 7- اگر پرده گوش شما سوراخ است، قبل از حمام کردن، یک پنبه ی آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود.

### توجه کنید:

- از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیادی وجود دارد خودداری کنید صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.
- برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.

## حوادث ناشی از مشکلات بینایی در سالمندان

### شایع ترین مشکلات چشمی در سالمندان

دیر عادت کردن چشم ها به تاریکی، پیر چشمی، آب مروارید و عفونتهای چشمی از جمله شایع ترین مشکلات چشمی در سالمندان هستند.

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن، سقوط و تصادفات رانندگی در سالمندان است.

### چه باید کرد :

- 1- هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.
- 2- در صورت تجویز عینک توسط پزشک، عینک مناسب تهیه و استفاده گردد.
- 3- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلا به برخی بیماریهای چشم در امان بمانید.
- 4- در صورت آب مروارید و نیاز به عمل جراحی و استفاده از عینک مناسب طبق توصیه پزشک عمل کنید.
- 5- در صورت عفونت های چشمی ضمن درمان دارویی با تجویز پزشک، نکات بهداشتی نیز رعایت شود.
- 6- در هوای آفتابی برای محافظت از چشم ها از عینک آفتابی استفاده کنید.
- 7- اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می شوید. هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنید.
- 8- در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم، تنها محلول خانگی است که می توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. به شرطی که فنجان و دست های شما کاملاً تمیز باشد.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد :

- 1- وقتی که اجسام نزدیک خوب دیده نمی شوند ولی تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می بینید.
- 2- اگر به راحتی نمی توانید ببینید .
- 3- قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم نشانه عفونت چشم است و باید به پزشک مراجعه کرد.
- 4- در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید، دیدن جرقه های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم ها و ... به پزشک مراجعه کنید.
- 5- حتی اگر مشکلی ندارید معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید.
- 6- در صورت ورود گرد و غبار به چشم و شستشو با چای تازه دم، احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

### نکات مؤثر در پیشگیری از مشکلات چشمی در سالمندان

- ☞ نباید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعه راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید.
  - ☞ معاینات دوره ای چشم پزشکی در تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک می کند. در بیماری آب سیاه که ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم پزشک تشخیص داده می شود.
- 1- رعایت بهداشت و تمیزی چشم ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم اهمیت تلقی نکنید.
  - 2- مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین A مثل هویج، گوجه فرنگی و نارنگی برای چشم مفید است.

## حوادث و سالمندی

حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید و همه افراد در هر سنی باید مراقبت خود باشند. اما در دوره ی سالمندی این مراقبت باید بیشتر باشد زیرا در صورت بروز حادثه، احتمال آسیب دیدگی به خصوص شکستگی بیشتر می شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و شکستگی ها، طولانی تر است.

شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها پیش می آید.

گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه ، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم .

### برای پیشگیری از حوادث در محیط خانه چه باید کرد :

**الف - پله ها :** شایع ترین محل زمین خوردن ، پله ها هستند در صورت وجود پله در منزل باید:

- 1- در بالا و پایین پله ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد.
- 2- لبه پله اول و پله ی آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود.
- 3- وجود نرده در کنار پله ها ضروری است، اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت.
- 4- در صورتی که روی پله ها را با فرش یا موکت پوشانده اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله ی گیره های مخصوص به پله ثابت کنید و مراقب باشید چپن نخورد و کشیده نشود.

**ب) آشپزخانه :** آشپزخانه نیز یکی از محل های شایع زمین خوردن است پس:

- 1- آشپزخانه نباید لیز باشد از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نکنید.
  - 2- در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هردلیلی ، بلافاصله آن را خشک کنید.
- ج) حمام :** حمام نیز به دلیل خیس بودن کف آن از محل های بسیار پر خطر برای زمین خوردن است. بنابراین هنگام استحمام نکات زیر را در نظر داشته باشید:
- 1- از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
  - 2- دمپایی های ابری اصلاً مناسب نیستند.
  - 3- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.
  - 4- اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است ، از یک صندلی یا چهار پایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید دوش دستی نیز میتواند کمک کننده باشد.
  - 5- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

#### د) اتاق :

- 1- کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ در تاریکی راه بروید.
- 2- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- 3- پتو یا رو فرشی روی فرش پهن نکنید، زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند.
- 4- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرد.
- 5- درمورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و .... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- 6- بهتر است در انتخاب خانه، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد، زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.
- 7- برای انجام دادن کارهایی مثل شستن شیشه ی پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تاجایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.

با توجه به تغییرات وضعیت جسمی در دوران سالمندی برای پیشگیری از حوادث چه باید کرد:

الف) سرگیجه و عدم تعادل : سرگیجه و عدم تعادل یکی از عواملی است که می تواند باعث سقوط و افتادن شود سرگیجه علل مختلفی دارد در صورت داشتن چنین مشکلی، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاص ایجاد می شود. در این گونه موارد، با رعایت توصیه های زیر می توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

1- خم کردن سر به عقب، به علت تغییراتی که با افزایش سن در بدن ایجاد می شود ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل گردد برای پیشگیری از آن:

- بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشوید.
- موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی، دقت داشته باشید که سر خود را خیلی به عقب خم نکنید.
- مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد، زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

2- بلند شدن ناگهانی : هنگام برخاستن از رختخواب: ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید. زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

3- مصرف خود سرانه ی داروها: هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشارخون تجویز می کند، مصرف این دارو برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک می کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه ی داروهای خواب آور باعث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. مصرف خود سرانه ی داروها ی ضد فشار خون نیز می تواند باعث افت ناگهانی فشارخون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود.