

۴۲ درصد سالمندان احساس خستگی می‌کنند

20 مهر 1404

یک متخصص تغذیه سالمندان گفت: بر اساس یک پژوهش ۴۲ درصد سالمندان احساس خستگی می‌کنند.

دکتر فرزاد روشن ضمیر گفت: ۵۸ درصد از خستگی‌ها در سالمندان جسمی و مابقی خستگی روانی است.

وی افزود خستگی به عنوان قسمتی طبیعی از روند پیری تلقی می‌شود، اما خستگی شدید یا بی دلیل می‌تواند نشانه ای از وضعیت‌های پزشکی یا روانی جدی باشد.

وی اضافه کرد: خستگی مداوم یک احساس خستگی و کوفتگی طولانی مدت در تمام بدن است که با گذشت زمان بدتر می‌شود و انجام فعالیت‌های روزانه را سخت تر می‌کند. در حالی که خستگی معمولی، احساس خستگی موقت بعد از فعالیت بدنی مثل جارو کردن، ورزش کردن و یا پیاده روی طولانی است که با استراحت برطرف می‌شود. خستگی مداوم در سالمندان می‌تواند انجام کارهای ساده ای مثل درآوردن ظرف از ماشین ظرفشویی، پیاده روی کوتاه و یا حتی مرتب کردن تخت را برای آنها دشوار کند. این نوع خستگی انجام هر گونه کار ساده را سخت می‌کند و فرد را مجبور می‌کند انجام آن را متوقف و استراحت کند.

دکتر فرزاد روشن ضمیر گفت: خستگی در سالمندان، خصوصاً نوع شدیدی که با زندگی روزمره تداخل دارد، نیازمند پیگیری دقیق پزشکی است. در کنار ارزیابی علل زمینه‌ای، اصلاح سبک زندگی و حمایت اجتماعی می‌تواند کیفیت زندگی را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

وی افزود: هیچ کس انتظار ندارد که در ۶۵ سالگی، همان انرژی ۲۰ سالگی را داشته باشد اما قرار نیست با بالا رفتن سن، مدام احساس خستگی کنیم. خستگی بدون دلیل مشخص، خستگی ای است که بدون علت پزشکی آشکار رخ می‌دهد، مخصوصاً در افراد بالای ۹۰ سال شایع و ممکن است مربوط به تلاش بیشتر مغز برای انجام کارهای روزانه باشد. بیماری‌های مزمن مانند سرطان، نارسایی ارگان‌ها، اختلال خواب یا آپنه، بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل و آلزایمر، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی از دلایل دیگر بروز خستگی است.



وی اضافه کرد: افسردگی و اضطراب به ویژه در سالمندانی که تنها هستند، منجر به خستگی قابل توجهی می‌شود. بر اساس گزارش WHO □ حدود ۱۵٪ افراد بالای ۶۰ سال دچار اختلال روانی هستند. البته عدم تحرک بدنی، مصرف زیاد کافئین یا الکل، سیگار و خواب ناکافی از عوامل مؤثر در ایجاد یا تشدید خستگی اند. همچنین کم خونی یکی از علل اصلی احساس خستگی و ضعف است زیرا سلول‌های بدن به اندازه کافی خون غنی از اکسیژن دریافت نمی‌کنند.

وی گفت: فردی که در اثر خونریزی یا برخی بیماری‌ها مانند بیماری کلیوی و یا مشکل در جذب آهن تعداد گلبول‌های قرمز خون او کم تر از حد طبیعی باشد، دچار کم خونی است. استروژن و تستوسترون نیز دو هورمونی هستند که می‌توانند مستقیماً در خستگی نقش داشته باشند. این تغییرات هورمونی بر خلق و خو و کیفیت خواب سالمندان نیز تأثیر می‌گذارند و می‌تواند باعث احساس خستگی مزمن شوند.

وی افزود: در صورت ادامه خستگی بیش از دو هفته یا همراه با علائمی نظیر اختلال تنفس هنگام خواب، خونریزی یا درد شدید، سرگیجه یا آریتمی (بی‌نظمی قلبی) و مشکلات گوارشی یا حرکتی باید فوراً به پزشک مراجعه شود. همچنین اگر خستگی موجب افت تمرکز یا خواب آلودگی در مواردی مانند رانندگی شود بیشتر باید مراقب بود.

این متخصص تغذیه گفت: فعالیت بدنی داشته باشید. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش سبک تا متوسط مثل پیاده روی و تمرینات تعادلی داشته باشید. چرت کوتاه بزنید. خواب کوتاه تا ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند مفید باشد. تغذیه مناسب یعنی رژیم غنی از پروتئین، سبزیجات و غلات سالم داشته باشید. سیگار را ترک و از مصرف زیاد الکل اجتناب کنید. برای کاهش تنهایی، در گروه‌های جامعه پذیر شرکت کنید.