

مراقب سالمند باشیم ولی استقلال او را حفظ کنیم



علی پوردهقان، ایران

محبت می شود. فرهنگ تشکر و قدر دانی از آنها تأثیر تربیتی عمیقی بر روی نسل‌ها خواهد گذاشت. اغلب سالمندان تشنه شنیدن هستند پس گوش شنوای خوبی برایشان باشیم. شاید می خواهند با ما درد و دل کنند و چون ارتباط اجتماعی آنها به نسبت نسل‌های جدیدتر کمتر است در نتیجه به دنبال گوش شنوای می‌گردند. قطعاً در این روزها که درگیری‌ها زیاد است، این همدلی کار سختی است، اما دلیل نمی‌شود برای این وقت نگذاریم و بچه‌ها را پیش آنها نبریم. سعی کنیم در صورت امکان همراه آنها به سفر برویم حتی سفرهای داخل شهری هم می‌تواند آنها را درگیر کند تا حس خوبی به زندگی داشته باشند. سعی کنیم در نیازهای روزمره‌ها یا معنوی است یا حتی رفتن به یک مرکز بهداشتی یا هر چیز دیگر نشان دهیم کنارشان هستیم. چه خوب است آنهايي که توانايي جسمي دارند تشويق شوند به پارک بروند و ورزش کنند و یا گروه‌های همسالشان رفت‌وآمد داشته باشند. یکی از کارهای جالبی که دیده شده است تهیه دفترچه خاطرات پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هاست و این کار نشان می‌دهد

قدر برای ما باارزش هستند.

خانواده‌یگوییید. وجود سالمندان بر از تأثیرات مثبت است و یکی از آنها آموزش احترام به سنین مختلف در بچه‌ها است. چرا که پدر و مادر به پدر بزرگ و مادر بزرگ احترام می‌گذارند و ناخوداگاه بچه‌ها این رفتار را می‌بینند و بالعکس. آنها مهارت و توانمندی‌ها را در اختیار مسان می‌گذارند و اگر درست و زیرکانه استفاده شود سطح توانمندی‌مان بالا خواهد رفت. مورد بعد آموزش صبر و استقامت به

سالمندان سر اسر حکمت و تجربه‌اند. منابع غنی اطلاعات‌اند و بعضی از آنها که درکی از مسائل روز دارند قطعاً آنفرادی با تجربه و مشاورانی خوب برای نسل امروز هستند. حفظ فرهنگ و سنت‌ها، امروز هستند. حفظ فرهنگ و سنت‌ها، ارزش‌های معنوی و مذهبی و خیلی از اتفاقات خوشایند به فرآخور مسائل روز توسط آنها نسل به نسل انتقال پیدا می‌کند

هادیانه

نیکی

به سالخوردگان

■ پرور دگار تو مقرر کرد که جز او را میر ستید و به پدر و مادر آخود اِحسان کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخور دگی رسیدند به آنها اِحنی اوف مگو و به آنان بر خاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی.

سوره اسرا / آیه ۲۳

اجتماعی و درگیری‌های روزمره معیشتی و حتی به تناسب سن و سال‌شان باشد. گاهی می‌بینیم توقعات از سالمندان یا بالعکس مناسب و به جا نیست. این باعث می‌شود ارتباط به چالش کشیده شود. هر دو باید به استقلال یکدیگر احترام بگذارند. فرزندان نباید اینگونه فکر کنند پدر و مادرها را مدیریت می‌کنند. پدر و مادرها هم نباید در استقلال و حریم شخصی فرزندان دخالت کنند. تغییرات نسلی باید پذیرفته شود.

توقع نگهداری از نوه یا نوه‌ها در فرزندان شاغل از جمله مواردی است که بسیاری از پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با آن مواجه هستند. این مراقبت چه مزایا و معایبی می‌تواند داشته باشد؟

ماندن نوه کنار افرادی مثل پدر و مادر بزرگ خوب و مطمئن است چرا که آنها محبت و توجهی بیشتری از یک مربی دارند و به لحاظ تربیتی هم انتقال ارزش‌ها و سنت‌هایی که در موردش صحبت کردیم در نگهداری نوه‌ها دیده می‌شود. از طرفی حفظ و نگهداری ارتباطات خانوادگی به شکل غنی‌تری اتفاق می‌افتد. این تصمیم اما معایبی دارد که جمله فشار و استرس جسمی و روحی به سالمندان از جمله آنهاست. از طرف دیگر دخالت‌ها و مشکلات تربیتی پیش خواهد آمد. اینکه انتظار داشته باشیم فرزندان پیش پدر و مادرمان باشد اما نقشی در تربیت آنها نداشته باشند فکر اشتباهی است. گاهی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها مراقبت را در توان خود نمی‌بینند. باید در یک فضای صمیمانه با فرزندان‌شان صحبت کنند و این همان حریم شخصی است که صحبت شد و باید مورد احترام قرار بگیرد.

نبود فرزندان به دلیل مهاجرت به خارج از کشور یا داشتن مشغله‌های کاری زیاد و گاهی نداشتن فرزند از جمله دلایلی است که موجب حضور پرستار در خانه یا انتقال سالمند به خانه سالمندان می‌شود. چگونه سالمند را متقاعد و همراه کنیم تا تأسان او حفظ شود و این شرایط را بپذیرد؟

سعی کنیم از مزایای مراقبت‌های ویژه حرف بزنیم و به او اطمینان دهیم استقلال دشمنی‌شان حفظ و مراقبت‌های پزشکی و سایر مراقبت‌ها لحاظ می‌شود. سالمند را مشورت‌ها و تصمیم‌گیری‌ها شریک کنیم و این اطمینان را بدهیم که قرار نیست آنها را فراموش کنیم. آنها را در جمع خانوادگی داشته باشیم و حس تعلق خاطر به او بدهیم. مرتب به او سر بزنیم و با رفت و آمدهای بی‌دبی از ناخوشایندی‌هایش بکیم کنیم

در صورت نیاز سالمند به پرستار، فرزندان چه ملاحظاتی را باید در نظر بگیرند؟

پرستار یا مرکز نگهداری مورد نظر باید مجرب، مجهز و حرفه‌ای باشد. از نیازهای سالمند یک ارز یابی درستی داشته باشیم و نیازها و اولویت‌های سالمند، ترتیب و توالی آن را به پرستار یا مرکز بگوییم. از ارتباط بین سالمند و پرستار مطمئن شویم چرا که مهم‌ترین اصل و لازمه آن ارتباط درست و صمیمی سالمند با پرستار است.

دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندی و رئیس انجمن علمی سالمندان ایران

غربالگری و معاینه مستمر سالمندان فراموش نشود

طب سالمندی بیش از ۷۰ سال در دنیا سابقه داشته و از سال ۱۳۹۰ در کشورمان شکل گرفت و چهار دوره نیز تقویت‌اما در نهایت به دلایلی حذف شد. هر چند برای راه‌اندازی آن قول مساعد از سوی مسئولان داده شده است اما هنوز تعداد زیادی از خانواده‌ها نمی‌دانند با مراجعه به متخصصان این رشته می‌توانند سلامت

و بهداشت فیزیکی و روحی سالمندان‌شان را تضمین کنند. بر اساس استانداردهای جهانی، ما بیش از ۴هزار و ۱۰۰ متخصص طب سالمندی نیاز داریم اما تنها ۲۳ متخصص طب سالمندی در کشور مشغول خدمت هستند که برای همین تعداد نیز هنوز امکاناتی فراهم نشده است. به طور مثال این متخصصان مجاز به نوشتن آم‌آر ای برای مراجعان خود نیستند. به هر حال امروزه با توجه به افزایش جمعیت سالمندی و بالا رفتن سرعت سالمند شدن می‌طلبید این رشته توسعه یابد. همان‌طور که دکتر قریب رشته طب کودکان را در کشور راه‌اندازی کرد و توانست آن همه مرگ و میر کودکان را مدیریت و کاهش دهد، برای مدیریت ابر بحران سالمندی نیز نیاز است این طب توسعه پیدا کند. دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندی، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران و دانشیار دانشگاه علوم و توانبخشی سلامتی اجتماعی تهران است که گویا در این رشته فعالیت داشته و تجربیات زیادی را با مداوای سالمندان کشور به دست آورده است. با این استاد دانشگاه گفت‌وگو‌ها در باره سلامت سالمندی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

فاطمه صبور

بیشترین مشکلات و گلابه سالمندانی که به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند در چه زمینه‌ای است؟

بزرگ‌ترین و بیشترین مشکل در سالمندان، تنهایی، انزوا، مشکلات روحی و روانی و به عبارتی همان افسردگی است. چه عواملی در ابتلا سالمندان به

این بیماری مؤثر است؟

این بیماری علت‌های زیادی از جمله عوامل فیزیولوژیکی دارد. با افزایش سن عملکرد مغز و هورمون‌ها تغییر می‌کند که گاهی موجب افسردگی‌های کوتاه مدت می‌شود. از دست دادن همسر، فرزند و هر عزیزی می‌تواند باعث افسردگی شود. کاهش

فعالیت‌های روزمره، بی‌رغبتی به انجام بعضی از فعالیت‌ها، انزوا و عدم تحرک از جمله عوامل افسردگی در سالمندان است. از بعضی اتفاقات نمی‌توان عبور کرد اما از بعضی موارد مثل قطع ارتباطات اجتماعی می‌توان پیشگیری کرد. توصیه می‌کنم

از ارتباط سالمندان را با گروه‌های هم سن و سالشان افزایش دهید. برای پیشگیری

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی، محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

آیا زندگی بدون پلاستیک‌ها ممکن است؟

پلاستیک اولین غذایی است

که ما می‌خوریم!



تلفیح: حسین گل محمدی

چند کتاب جدید که دربارهٔ پلاستیک‌ها و اثرات آن بر زندگی ما و محیط زیست‌مان نوشته شده‌اند، پیام تقریباً واحدی دارند: تسلیم شوید. دنیای ما به اشغال پلاستیک‌ها در آمده است و این طور که به نظر می‌رسد، فعلاً راهی برای رهایی از شر آنها نداریم. الیزابت کولبرت، روزنامه‌نگار برجسته محیط‌زیست و برندهٔ جایزهٔ پولیتزر، در این نوشته با مرور این کتاب‌ها می‌گوید آنچه لازم است، بازبینی‌ای عمیق و جدی در نحوهٔ زندگی کردن ماست. بحران آلودگی پلاستیکی شاید هیچ راه‌حلی بدون پرداختن به این مسئله نداشته باشد. محمد قریبی مقاله کولبرت را از وب‌سایت نیویورکر به فارسی برگردان و در وب‌سایت ترجمان منتشر کرده است. آنچه می‌خوانید خلاصه جستارهایی از این مقاله است.

جذب هم می‌کنند. «مواد تجزیه‌ناپذیر، زیست‌ناپذی و سمی» یا به اختصار بی‌تی‌ها ملغمای از ترکیب‌های خطرناک هستند که شامل دتد و مواد پلی‌کربنی فینیل می‌شوند. همچون ریزپلاستیک‌ها که در ادبیات علمی به شرف آنها نداریم. الیزابت کولبرت، روزنامه‌نگار برجسته محیط‌زیست و برندهٔ جایزهٔ پولیتزر، در این نوشته با مرور این کتاب‌ها می‌گوید آنچه لازم است، «در واقع، از محیط‌زیست در این‌باره گفته است».

پلاستیک‌ها مثل آهنربا بی‌تی‌ها را جذب می‌کنند. بنابراین خوردن ریزپلاستیک‌ها راه خوبی برای بلعیدن سموم قدیمی است.

حال نوبت به تهدیدی می‌رسد که در خود ذرات وجود دارد. ریزپلاستیک‌ها -ظاهراً و به‌طور خاص ریزالیاف- می‌توانند از راه تنفس در عمق ریه‌ها نفوذ کنند. مدت‌هاست این

مسئله روشن شده که بسیاری از افراد شاغل در صنعت الیاف مصنوعی دچار بیماری‌های ریوی‌اند. آیا ما هم آنقدر ریزالیاف تنفس می‌کنیم که عملاً به کارگران صنعت الیاف مصنوعی تبدیل شویم؟ هر چیزی که دیشب برای شام خوردید، یقیناً پلاستیکی برای دورانداختن به جا گذاشته است. قبل از آنکه خواب توشی خامهٔ توش یا بطری تقریباً خالی سس کباب خود را دور بیندازید، احتمالاً روی آن به دنبال یک شماره گشسته‌اید، و اگر آن را داخل مثنی کوچکی پیدا کرده باشید، آن راسته و برای بازیافت کنار گذاشته‌اید. احتمالاً فکر می‌کنید که با این کار نقش خود را برای جلوگیری از موج جهانی آلودگی پلاستیکی ایفا کرده‌اید. تقریباً هر کسی که دربارهٔ «بحران آلودگی پلاستیکی» می‌اندیشد به نتیجه‌ای واحد می‌رسد: زندگی که یک بطری پلاستیکی (یا کیسه یا ظرف بیرون‌بر) دور انداخته می‌شود، احتمال بالایی دارد که سر از گورستان ریزپلاستیک‌ها معمولاً به ذراتی گفته می‌شود با قطر کمتر از پنج میلی‌متر. این فرآیند همواره به اشکال گوناگون صورت می‌پذیرد. در اقیانوس، آب کیسه‌های پلاستیکی را با خود می‌برد، سپس بعد از اینکه توسط باد از این طرف به آن طرف انداخته شده و در معرض تابش پرتوی خورشید قرار گرفتند تجزیه می‌شوند. تارهای امروزی از انواع و اقسام پلاستیک‌ها تشکیل شده‌اند و هم‌زمان با چرخیدن، ساییده شده و غباری از ذرات را در هوا به گردش درمی‌آورند. از لباس‌هایی که از پلاستیک ساخته شده‌اند، که بیشتر محصولات را در بر می‌گیرند، همواره الیاف روی زمین ریخته می‌شود، خیلی شبیه به ریختن موی سگ‌ها. در پژوهشی که چند سال پیش در نشریه نیچر فود منتشر شده بود، مشخص شد که آماده‌گردن شیر خشک نوزادان در بطری پلاستیکی راه خوبی برای تجزیه‌ب‌بطری است؛ در نتیجه، آنچه که بچه‌ها در آخر می‌نوشند تقریباً نوعی سوپ پلاستیکی است. در واقع، اکنون روشن است که کودکان حتی قبل از آنکه بتوانند غذا بخورند، در حال تغذیه از ریزپلاستیک‌ها هستند. در سال ۲۰۲۱، محققانی از ایتالیا اعلام کردند که در چنین اسکنان ریزپلاستیک یافته‌اند. چند ماه بعد، محققانی از آلمان و اتریش اعلام کردند که در مگنومون - اصطلاحی تخصصی به معنای اولین مدفوع نوزاد- ریزپلاستیک مشاهده کرده‌اند.

خطرات بلعیدن تکه‌های بزرگ پلاستیک واضح و مشخص است؛ این خطرات شامل خفگی و سوراخ‌شدن مجرای روده می‌شوند. حیواناتی که ششک خود را با پلاستیک بر

می‌کنند در نهایت از گرسنگی می‌میرند. خطرات ریزپلاستیک‌ها نامحسوس‌ترند، اما سایمون استدل‌ال می‌کند که خطرشان کمتر نیست. پلاستیک‌ها از فرآورده‌های جانبی پالایش نفت و گاز ساخته می‌شوند؛ بسیاری از مواد شیمیایی تشکیل‌دهندهٔ آنها مانند بنزن و ونیل‌کلرید سرطان‌زا هستند. در کنار مواد تشکیل‌دهندهٔ اصلی آنها، افزودنی‌های دیگری هم وجود دارند. بسیاری از این افزودنی‌ها - برای مثال مواد پلی‌فلوئوروکسیل - که به پلاستیک خاصیت ضدآب می‌دهند- نیز متشکوک هستند به‌اینکه سرطان‌زا باشند. بسیاری از آنها نیز هرگز به‌درستی آزمایش نشده‌اند. در عین حال، ریزپلاستیک‌ها صرفاً مواد شیمیایی مضر را آزاد نمی‌سازند، بلکه آنها را

سایمون استدل‌ال می‌گوید؛ و چه کاری از دستمان برمی‌آید؟ این پرسش‌ها موضوع اصلی چندین کتاب تازه منتشر شده است؛ این کتاب‌ها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که

«بحران آلودگی پلاستیکی» می‌گویند؛ و چه کاری از دستمان برمی‌آید؟ این پرسش‌ها موضوع اصلی چندین کتاب تازه منتشر شده است؛ این کتاب‌ها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که نویسنده‌ای به نام مت سایمون به آن «لام پلاستیک» در کتاب «همی غیر از تمام سم‌ها: ریزپلاستیک‌ها چگونه سیاره ما و بدنمان را آلوده می‌کنند» این‌طور نوشته است: «بدون پلاستیک ما نه پزشکی مدرن می‌داشتیم، نه ابزار آلات، و نه عایق بندی سیم برقی جلوگیری از آتش‌سوزی خانه‌هایمان. اما با پلاستیک ما جای

سایمون، روزنامه‌نگار علمی در مجلهٔ وایرد، به‌طور خاص نگران قابلیت پلاستیک برای تجزیه به ریزپلاستیک‌هاست - ریزپلاستیک‌ها معمولاً به ذراتی گفته می‌شود با قطر کمتر از پنج میلی‌متر. این فرآیند همواره به اشکال گوناگون صورت می‌پذیرد. در اقیانوس، آب کیسه‌های پلاستیکی را با خود می‌برد، سپس بعد از اینکه توسط باد از این طرف به آن طرف انداخته شده و در معرض تابش پرتوی خورشید قرار گرفتند تجزیه می‌شوند. تارهای امروزی از انواع و اقسام پلاستیک‌ها تشکیل شده‌اند و هم‌زمان با چرخیدن، ساییده شده و غباری از ذرات را در هوا به گردش درمی‌آورند. از لباس‌هایی که از پلاستیک ساخته شده‌اند، که بیشتر محصولات را در بر می‌گیرند، همواره الیاف روی زمین ریخته می‌شود، خیلی شبیه به ریختن موی سگ‌ها. در پژوهشی که چند سال پیش در نشریه نیچر فود منتشر شده بود، مشخص شد که آماده‌گردن شیر خشک نوزادان در بطری پلاستیکی راه خوبی برای تجزیه‌ب‌بطری است؛ در نتیجه، آنچه که بچه‌ها در آخر می‌نوشند تقریباً نوعی سوپ پلاستیکی است. در واقع، اکنون روشن است که کودکان حتی قبل از آنکه بتوانند غذا بخورند، در حال تغذیه از ریزپلاستیک‌ها هستند. در سال ۲۰۲۱، محققانی از ایتالیا اعلام کردند که در چنین اسکنان ریزپلاستیک یافته‌اند. چند ماه بعد، محققانی از آلمان و اتریش اعلام کردند که در مگنومون - اصطلاحی تخصصی به معنای اولین مدفوع نوزاد- ریزپلاستیک مشاهده کرده‌اند.

خطرات بلعیدن تکه‌های بزرگ پلاستیک واضح و مشخص است؛ این خطرات شامل خفگی و سوراخ‌شدن مجرای روده می‌شوند. حیواناتی که ششک خود را با پلاستیک بر

می‌کنند در نهایت از گرسنگی می‌میرند. خطرات ریزپلاستیک‌ها نامحسوس‌ترند، اما سایمون استدل‌ال می‌کند که خطرشان کمتر نیست. پلاستیک‌ها از فرآورده‌های جانبی پالایش نفت و گاز ساخته می‌شوند؛ بسیاری از مواد شیمیایی تشکیل‌دهندهٔ آنها مانند بنزن و ونیل‌کلرید سرطان‌زا هستند. در کنار مواد تشکیل‌دهندهٔ اصلی آنها، افزودنی‌های دیگری هم وجود دارند. بسیاری از این افزودنی‌ها - برای مثال مواد پلی‌فلوئوروکسیل - که به پلاستیک خاصیت ضدآب می‌دهند- نیز متشکوک هستند به‌اینکه سرطان‌زا باشند. بسیاری از آنها نیز هرگز به‌درستی آزمایش نشده‌اند. در عین حال، ریزپلاستیک‌ها صرفاً مواد شیمیایی مضر را آزاد نمی‌سازند، بلکه آنها را

سایمون استدل‌ال می‌گوید؛ و چه کاری از دستمان برمی‌آید؟ این پرسش‌ها موضوع اصلی چندین کتاب تازه منتشر شده است؛ این کتاب‌ها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که نویسنده‌ای به نام مت سایمون به آن «لام پلاستیک» در کتاب «همی غیر از تمام سم‌ها: ریزپلاستیک‌ها چگونه سیاره ما و بدنمان را آلوده می‌کنند» این‌طور نوشته است: «بدون پلاستیک ما نه پزشکی مدرن می‌داشتیم، نه ابزار آلات، و نه عایق بندی سیم برقی جلوگیری از آتش‌سوزی خانه‌هایمان. اما با پلاستیک ما جای

سایمون استدل‌ال می‌گوید؛ و چه کاری از دستمان برمی‌آید؟ این پرسش‌ها موضوع اصلی چندین کتاب تازه منتشر شده است؛ این کتاب‌ها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که نویسنده‌ای به نام مت سایمون به آن «لام پلاستیک» در کتاب «همی غیر از تمام سم‌ها: ریزپلاستیک‌ها چگونه سیاره ما و بدنمان را آلوده می‌کنند» این‌طور نوشته است: «بدون پلاستیک ما نه پزشکی مدرن می‌داشتیم، نه ابزار آلات، و نه عایق بندی سیم برقی جلوگیری از آتش‌سوزی خانه‌هایمان. اما با پلاستیک ما جای

سایمون استدل‌ال می‌گوید؛ و چه کاری از دستمان برمی‌آید؟ این پرسش‌ها موضوع اصلی چندین کتاب تازه منتشر شده است؛ این کتاب‌ها دربارهٔ چیزی حرف می‌زنند که نویسنده‌ای به نام مت سایمون به آن «لام پلاستیک» در کتاب «همی غیر از تمام سم‌ها: ریزپلاستیک‌ها چگونه سیاره ما و بدنمان را آلوده می‌کنند» این‌طور نوشته است: «بدون پلاستیک ما نه پزشکی مدرن می‌داشتیم، نه ابزار آلات، و نه عایق بندی سیم برقی جلوگیری از آتش‌سوزی خانه‌هایمان. اما با پلاستیک ما جای