

# صحة كبارنا

المجلة التوعوية لطب كبار السن

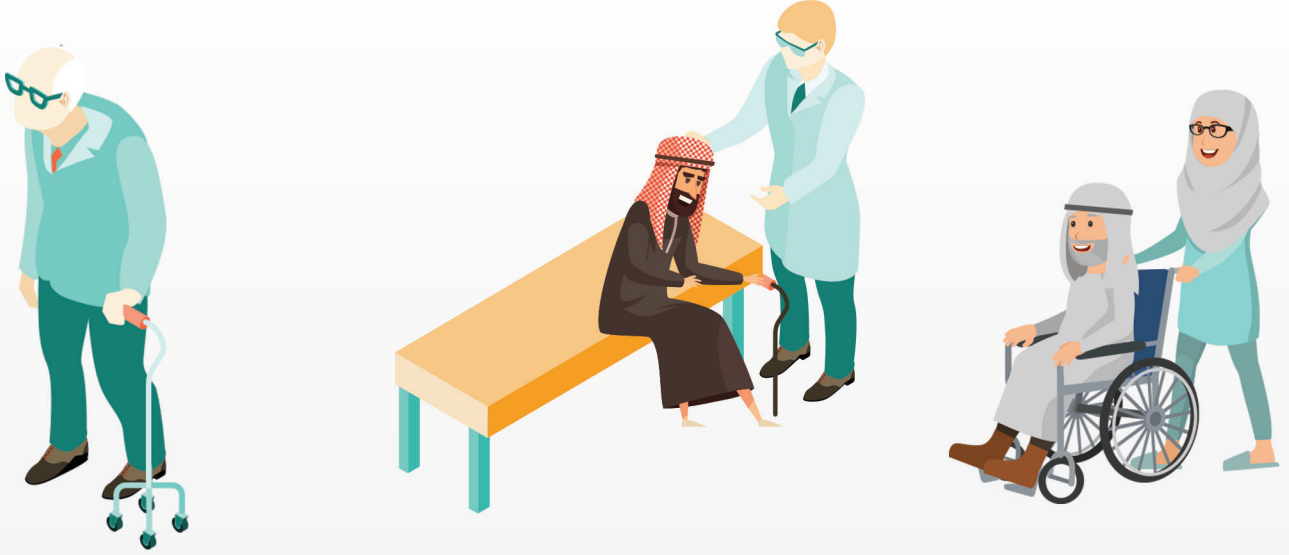
العدد الأول



الجمعية السعودية لطب كبار السن

يوليو 2022 م / July 2022

اللجنة الإعلامية والتثقيف الصحي



# جودة الحياة لكبار السن



فريق التحرير  
د / أحمد محمد الشهري  
د/ هاني ابراهيم حسنين

- 1 - افتتاحية العدد الأول .
- 2 - من هم كبار السن .
- 3 - التغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن.
- 4 - الأمراض التي تصيب كبار السن .
- 5 - الوقاية من الأمراض .
- 6 - جودة الحياة وأهدافها .
- 7 - خاتمة .

الحمد لله والصلاة والسلام على معلم البشرية محمد صلى الله عليه وسلم اما بعد :  
هذا هو العدد الأول من مجلة صحة كبارنا الذي تصدره لكم اللجنة الإعلامية  
والتثقيف الصحي بالجمعية السعودية لطب كبار السن التي تعمل تحت اشراف الهيئة  
السعودية للتخصصات الصحية تقدمه للقراء الكرام من كبار السن وذويهم  
راجين الله ان يجدوا فيه ما يفيدهم في رفع معلوماتهم الصحية وتحسين جودة  
حياتهم.

والمجلة ستكتب بلغة سهلة وميسرة لتسهيل فهمها واستيعاب ما فيها من العلم الطبي  
لهذا التخصص الكبير ، وفي هذا العدد الأول سيكون التركيز على التعريف بهذه الفئة  
الغالية من هم وما هي امراضهم وكيف السبيل الى حياة ذات جودة عالية . متمنين  
لجميع دوام الصحة والسلامة من الأمراض

**د / أحمد محمد الشهري**  
**رئيس اللجنة الاعلامية والتثقيف الصحي**



تعد هذه الفئة العمرية من أهم الفئات المجتمعية التي تحتاج إلى رعاية واهتمام وذلك نظرًا لما يصاحبها من تغيرات فيسيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية ونحتاج لإعطاء لمحة تعريفية لهذه الفئة .

**مفهوم المسنين : لغة : المسن هو من كبر سنه وطال عمره .  
واصطلاحا هو من دخل طور الكِبَر ، وهو الحقيقة البيولوجية التي تميز هذه المرحلة العمرية من حياة البشر .**

وبعض الدول اعتبرت المسنين من بلغت أعمارهم بين ( 60 - 65 ) سنة لأسباب متعددة البعض منها له علاقة ببلوغ سن التقاعد و صرف المستحقات ، وتعتبر منظمة الصحة العالمية أن مرحلة كبار السن تبدأ من عمر 60 سنة . حسب إحصائية منظمة الصحة العالمية فإنه بحلول عام 2030 ، سيصل سدس سكان العالم إلى 60 عاما فما فوق .

في الوقت الحالي ، سيرتفع عدد السكان الذين تبلغ أعمارهم 60 سنة فما فوق من مليار نسمة في عام 2020 إلى 1.4 مليار نسمة . وبحلول عام 2050 ، سيتضاعف عدد سكان العالم البالغين 60 سنة فما فوق ( 2.1 مليار نسمة ) . ومن المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 سنة فأكثر ثلاثة أضعاف بين عامي 2020 و 2050 ليصل إلى 426 مليون نسمة.

# الإحصائيات العامة

النسبة الكلية للسكان السعوديين بعمر ( 60 ) سنة

| السكان السعوديين |         |           | العمر ( السنة )    |
|------------------|---------|-----------|--------------------|
| المجموع          | إناث    | ذكور      |                    |
| 741.144          | 279.657 | 461.487   | 60-64              |
| 1.050.885        | 496.896 | 553.989   | 65 فأكثر           |
| 1.792.029        | 776.553 | 1.015.476 | مجموع ( 60 ) وأكثر |

نسبة السكان السعوديين بعمر ( 60 ) سنة

| السكان السعوديين |            |            | العمر ( السنة )    |
|------------------|------------|------------|--------------------|
| المجموع          | إناث       | ذكور       |                    |
| 479.334          | 231.687    | 247.647    | 65-64              |
| 854.281          | 436.889    | 417.392    | 65 فأكثر           |
| 1.333.615        | 668.576    | 665.039    | مجموع ( 60 ) وأكثر |
| 20.408.362       | 10.011.448 | 10.396.914 | العدد الكلي للسكان |
| %6.53            | %6.68      | %6.40      | النسبة             |

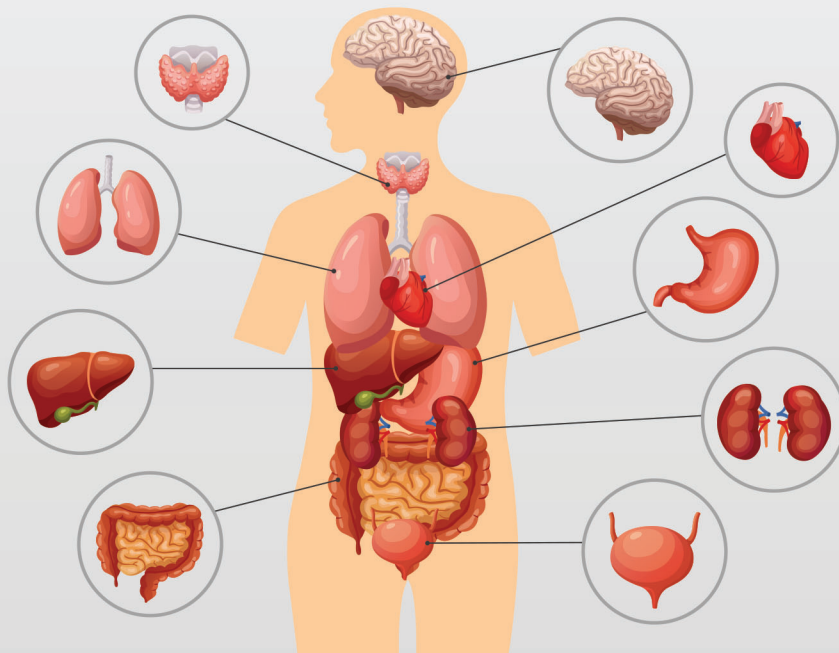
نسبة السكان بعمر ( 60 ) وأكثر و ( 65 ) سنة وأكثر لعام 2017 م

| النسبة % | مجموع السكان السعوديين ( س ) فقط | النسبة % | المجموع الكلي للسكان س + غ س | 2017                      |
|----------|----------------------------------|----------|------------------------------|---------------------------|
|          | 20.408.362                       |          | 32.552.336                   | مجموع السكان الكلي        |
| 6.5      | 1.333.615                        | 5.5      | 1.792.029                    | مجموع السكان 60 سنة وأكثر |
| 4.2      | 854.281                          | 3.2      | 1.050.885                    | مجموع السكان 65 سنة وأكثر |

المرجع : المسح الديموغرافي مسح الخصائص السكانية لعام 2017 للهيئة العامة للإحصاء

## أ - التغيرات الجسدية

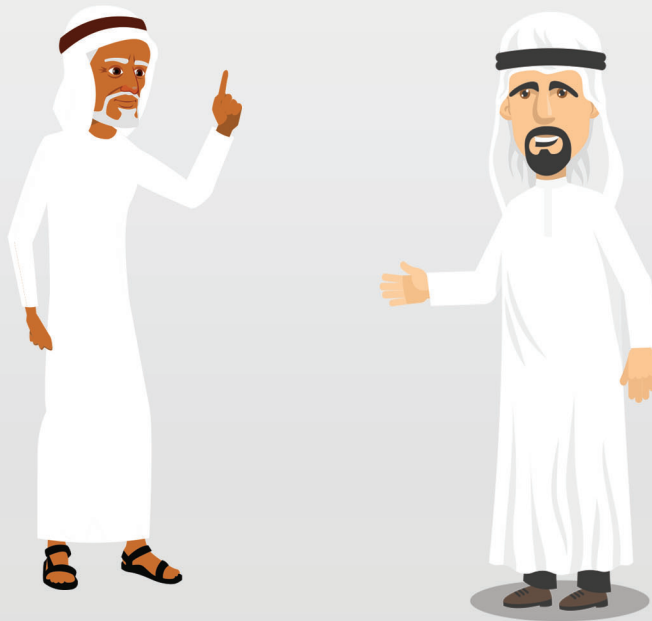
تعتمد كفاءة الأعضاء في قيامها بوظائفها على كفاءة الخلايا المكونة لها ، حيث أن الخلايا الهرمة تقوم بوظائفها بكفاءة أدنى ، كما إن الخلايا في بعض الأعضاء تموت دون أن يجري استبدالها بخلايا أخرى ، وبالتالي فإن عدد الخلايا الوظيفية يتراجع عدد الخلايا مثلا في الخصي ، والمبايض ، والكبد ، والكلى ، وعندما يبلغ تعداد الخلايا في الجسم حدا منخفضا جدا ، فقد يعجز العضو عن الاستمرار في العمل على نحو طبيعي ولهذا السبب فإن معظم الأعضاء تتراجع وظائفها مع التقدم في العمر ، ولكن لا تخسر جميع الأعضاء عددًا كبيرًا من خلاياها والدماغ هو أحد الأمثلة على تلك الأعضاء . لذلك لا يخسر الأشخاص الأصحاء عددا كبيرا من خلاياهم .



## التغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن ( الشيخوخة الطبيعية )

### وتتلخص التغيرات الطبيعية في الأعضاء التالية :

- **العظام والمفاصل** : تناقص كثافة العظام مما يجعل كبير السن أكثر عرضة للكسور وأيضاً يوجد هناك تناقص لقوة وبنية وكتلة العضلات وتقل مرونة المفاصل والأوتار
- **العينان** : تناقص قوة الإبصار وصعوبة تكيف عدسة العين وحدوث العتمة بسبب المياة البيضاء .
- **الأذنان** : الحساسية للأصوات العالية مع تناقص في كفاءة حاسة السمع وقد يصابها تأثير التوازن بسبب الآذنين .
- **الجلد** : تكثر التجاعيد في الجلد ويصبح أقل سماكة وتقل كفاءة الطبقة الدهنية



## التغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن ( الشيخوخة الطبيعية )

### الدماغ والجهاز العصبي :

قد يصاحب التقدم في السن تناقص حجم ووزن المخ بما قد يترتب على ذلك من تأثير على القدرات الذهنية والإدراك والقدرة على التعليل و تقدير الصواب و الخطأ وهذا يتفاوت من مسن الى آخر .

### الجهاز المناعي :

تقل كفاءة الجهاز المناعي مع التقدم في السن مما يجعل المسن أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وغيره .

### الكلى والسبيل البولي :

يقل حجم الكلى مما يؤثر على قدرتها على الترشيح والفلترية وتقل سعة المثانة وتضعف جدرانها مما يسبب سلس البول أو انحباسه وكثرة الالتهابات .

### القلب والأوعية الدموية :

تقل سرعة خفقان القلب مع التقدم في السن مما ينتج عنه انخفاض معدل النبض ، وتقل سرعة دوران الدم في الجسم مما ينتج عنه برودة في الأطراف ( اليدين والرجلين ) تفقد الشرايين مرونتها مما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، وتضعف الأوعية الدموية مما يزيد من احتمال تعرض الجلد للتمزق أو التبقع بما يشبه الكدمات

## ٢ - التغيرات النفسية

هناك العديد من العوامل الاجتماعية والسكانية والنفسية والبيولوجية التي تسهم وتؤثر في الحالة الصحية والنفسية للفرد ، وتجتمع هذه العوامل تقريبا لدى كبار السن . ومن أمثلتها : العزلة الاجتماعية ، الاعتماد على الآخرين ، الفقر والشعور بالوحدة ، فكل هذه العوامل تؤثر سلبا في صحة ونفسية المسن ولا تعد من الأمور الطبيعية اذا تجاوزت الحدود في الاعراض وأصبحت مرض نفسي يحتاج للتشخيص والعلاج .



### ١ - الامراض الجسدية :

**الأمراض المزمنة مثل :** داء السكري , ارتفاع ضغط الدم الشرياني , سلس البول , هشاشة العظام , ضعف البصر والسمع و السرطان . أمراض القلب ( تصلب الشرايين والجلطات القلبية ) .

**أمراض الجهاز العضلي والحركي مثل** التهاب المفاصل , فقدان التوازن , اضطراب المشي : صعوبة الحركة أو عدمها حوادث السقوط والكسور .  
**أمراض الجهاز التنفسي مثل :** الأنفلونزا , والتهاب الرئتين .  
**أمراض الجهاز العصبي مثل :** الجلطة الدماغية , والشلل الرعاش ( باركنسون )  
**امراض الجهاز الهضمي مثل :** ضعف حاسة التذوق , انخفاض قدرة المعدة والأمعاء على هضم وامتصاص الطعام , الإمساك , الجفاف  
**مشاكل الفم والأسنان مثل :** سقوط الأسنان

### ٢ - الأمراض العقلية والنفسية :

مرض ألزهايمر ( مثل خرف الزهايمر وغيره).

الاكتئاب .

القلق .

الذهان .

اضطرابات النوم .

## الوقاية من الأمراض :

للوقاية من الامراض أهمية كبيرة للكبير والصغير ولكن لكبار السن أكثر أهمية وذلك نظرًا لمضاعفاتها وتأثيرها على عمر وجودة حياة المسن . تنقسم البرامج الوقائية لدى كبار السن الى عدة اقسام منها الأولية والثانوية والوقاية المتقدمة , فنحن دائما نتطلع إلى الوقاية من المرض قبل حدوثه في الوقاية الأولية وعند وقوع المرض فنسعى إلى اكتشافه في مراحله المبكرة واتخاذ الإجراء والعلاج اللازم في الوقاية الثانوية وعندما يصبح المرض مزمنًا فالوقاية المتقدمة تحاول التخفيف من مضاعفاته والمحافظة على وظائف الأعضاء الأخرى والرفع من جودة الحياة للمسن

## برامج الوقاية الأولية :

### 1- التطعيمات

التطعيمات الموسمية مثل الانفلونزا الموسمية وتطعيمات ما قبل الحج

| وزارة الصحة<br>Ministry of Health |                                      | National Immunization Schedule               |                                   | جدول التطعيمات الوطني للكبار             |   |  |  |  |   |                                  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|--|--|---|----------------------------------|--|--|
| vaccine*<br>التطعيم               | Influenza <sup>1</sup><br>الانفلونزا | Tdap or Td <sup>2</sup><br>التطليبي البكتيري |                                   | MMR <sup>4</sup><br>الثلاثي<br>الفيروسسي | Varicella <sup>5</sup><br>الحديدي<br>المائي | Herpes<br>Zoster <sup>6</sup><br>الخطافي | HPV <sup>7</sup><br>فيروس الورم<br>الخطيمي | Pneumococcal<br>المكورات العنقودية الرئوية           |   | Hep B <sup>10</sup><br>الكبدوي ب | MCV4 <sup>11</sup><br>الحجبي<br>الشوكية<br>الرباعي<br>المدمج | Other<br>Vaccinations<br>تطعيمات<br>اخرى |
|                                   |                                      | Adults <sup>2</sup><br>للخيار                | Pregnants <sup>3</sup><br>للحوامل |  |   |  |  | PPSV23 <sup>8</sup><br>المكورة<br>الرئوية<br>المتعدد | PCV <sup>9</sup><br>المكورة<br>الرئوية<br>المتعدد |                                  |  |  |
| Date and<br>Signature             |                                      |  |                                   |  |   |  |  |  |   |                                  |  |  |
| Date and<br>Signature             |                                      |  |                                   |  |   |  |  |  |   |                                  |  |  |
| Date and<br>Signature             |                                      |  |                                   |  |   |  |  |  |   |                                  |  |  |
| Date and<br>Signature             |                                      |  |                                   |  |   |  |  |  |   |                                  |  |  |
| Date and<br>Signature             |                                      |  |                                   |  |   |  |  |  |   |                                  |  |  |

**Timing/ Indication** / **الوقت/ دواعي الاستعمال**

- 1 dose annually
- 1 dose Tdap then Td booster every 10 years.
- Pregnant women (For each pregnancy between 27 & 36 Weeks).
- For unvaccinated individuals, premarital and post natal women if no evidence of immunity or prior disease (1 or 2 doses depend on indication).
- If no evidence of immunity or prior disease (2 doses 8 weeks apart)
- 2 doses 2-6 m apart for adult age 50 years or older
- 3 doses (0,1-2 and 6m) from the first dose catch up immunization for female age 15-26 years
- 1 dose adults aged 65 years or older (1 year after PCV 13 dose) from the first dose.
- 1 dose adults with comorbid/immunocompromised conditions and adults aged 65 years or older.
- 3 doses (0,1m and 6m) if no previous immunization or no evidence of immunity.
- 1 dose depending on indication, then booster every 5 years if risk remains.

- جرعة واحدة سنويا.
- جرعة واحدة ثم جرعة معقطة كل 10 سنوات.
- للحوامل جرعة مع كل حمل جديد (في الفترة ما بين الأسبوع 27 إلى 36).
- للرجال والنساء غير المحصنين، قبل الزواج، قبل الولادة، أو بعد الولادة، إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة.
- إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة.
- جرعتان بينهما 2-6 أشهر للبالغين أو أكبر.
- ثلاث جرعات للتطعيم بين عمر 15-26 سنة الجرعة الثانية بعد شهرين من الأولى، والجرعة الثالثة بعد 1 أشهر من الجرعة الأولى.
- جرعة واحدة للبالغين الذين هم 65 سنة أو أكبر بعد جرعة التطعيم المعوية الرئوية معقولة مع واحد.
- جرعة واحدة للتطعيمات المناعية أو لتطعيم الأشخاص المعرضة للإصابة بالمرض، أيضا للبالغين 65 سنة أو أكبر.
- ثلاث جرعات (0، 1م، 6م) إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة، أو إذا لم تكن هناك مناعة سابقة.
- جرعة واحدة حسب الحالة، ثم جرعة معقطة كل 5 سنوات.



## ٢ - تغيير نمط الحياة مثل



النشاط الرياضي

مكافحة التدخين

الغذاء الصحي

الوقاية من السقوط

### برامج الوقاية الثانوية:

- الوقاية من امراض تصلب الشرايين .
- الوقاية من أمراض الكلى ( لمرضى الأمراض المزمنة ) .
- التشخيص المبكر للسرطان .

## مفهوم جودة الحياة لدى كبار السن

يعتبر مفهوم جودة الحياة لدى كبار السن والاهتمام بتحسين الصحة العامة ورفع الكفاءة الإنتاجية والاستمتاع بسنوات العمر كما وكيفا من الأولويات المطلقة والتوجهات الحديثة لكل فروع الطب والممارسين الصحيين المهتمين بصحة آباءنا وأجدادنا. لا يكفي إطلاقاً أن نكون على قيد الحياة وحسب بل نوعية الحياة الجيدة والشعور بالرضا ووجود رؤية إيجابية للحياة تساعد بقوة على تقليل ضغوط الحياة وتحسين الشهية والحصول على المزيد من الطاقة ومنع التدهور المعرفي. وانطلاقاً من الحرص الشديد على الرعاية المتكاملة لهذه الفئة العمرية بالشكل الأمثل والتي أفنت حياتها في العطاء والتضحية، قد حفظت المادة السابعة والعشرون من النظام الأساسي لحقوق المسن المبادئ الأساسية التي تكفل الحياة الكريمة لهم حيث نصت على: "تكفل الدولة بحق المواطن وأسرته، في حالة الطوارئ والمرض والعجز والشيخوخة وتدعم نظام الضمان الاجتماعي وتشجع المؤسسات والأفراد على الإسهام في الأعمال الخيرية".

### وعادة ما تتأثر وتختلف جودة الحياة من شخص إلى آخر حسب عدة عوامل منها:

- الحالة الصحية للمسن.
- التاريخ المرضي وتأثيره على الحالة الوظيفية.
- المستوى الثقافي والاندماج في أنشطة اجتماعية مختلفة.
- شبكة العلاقات الاجتماعية والعائلية.
- ممارسة الرياضة والهوايات بأنواعها المختلفة.
- الاشتراك في الأعمال التطوعية والخيرية.

## مفهوم جودة الحياة لدى كبار السن

وتوجد عدة نصائح لتحسين جودة الحياة لدى كبار السن والارتقاء بالاستمتاع بالأوقات وتقليل أي مصادر للقلق أو المعاناة و منها:

- الاكتشاف المبكر لأي أمراض نفسية مثل القلق والأكتئاب والتي تنتشر بشكل غير قليل لدى الفئة العمرية كبيرة السن عن طريق الطبيب المعالج أو المعالج النفسي.
- المتابعة الدورية للأمراض العضوية إن وجدت واتباع إرشادات الطبيب.
- مساعدة كبار السن على الشعور بأن وجودهم ضروري ومفيد، كما يجب دوماً إشعارهم بالحاجة إليهم ونصائحهم وأنهم ليسوا عبئاً بأي شكل من الأشكال .
- فعلى سبيل المثال، توجد عدة أشكال من النشاطات اليومية التي قد يساعد فيها الأجداد دون مجهود ويُشعرهم بالأهمية و الإضافة مثل:

- كتابة طلبات البقالة وقوائم مهام المنزل.
- الاشتراك في إعداد الطعام بالقدر المناسب لكل شخص.
- توصيل الأحفاد إلى المدارس أو الأندية الرياضية.
- الاشراف ومتابعة بعض الامور المالية والفواتير الشهرية.
- متابعة بعض الأحفاد في أحوالهم التعليمية وحفظ القرآن والأحاديث النبوية على سبيل المثال.
- اختيار الفرص المناسبة لتوكيلهم ببعض الأعمال الخفيفة دون مشقة.

### تشجيع النشاط البدني والتمارين الرياضية

- يعتبر النشاط البدني ولو كان بسيطاً من الأشياء التي تساعد بصورة جيدة على التوازن النفسي والجسدي وتخفيف القلق والتوتر وتحسين جودة النوم ورفع كفاءة الجهاز المناعي.
- ممارسة الأنشطة الذهنية والتحفيز مثل الألغاز المتقاطعة، السودوكو، القراءة وألعاب الذكاء.
  - حفظ القرآن الكريم ومراجعتة والاشتراك في دورات العلوم الشرعية.
  - الحرص على الاشتراك في المناسبات الاجتماعية المختلفة والتجمعات العائلية.
  - التشجيع على الاشتراك في الأعمال التطوعية والخيرية المناسبة.

# خاتمة

في الختام تسعى الجمعية السعودية لطب كبار السن بكافة لجانها إلى نشر الثقافة والتوعية الصحية لدى كبار السن من خلال هذه المجلة وغيرها من قنوات التواصل ، ورسالتنا في هذا العدد أن يسعى المجتمع بكل طبقاته ومؤسساته إلى الوصول إلى جودة حياة عالية لهم باتباع السبل العلمية والاجتماعية المختلفة والتعريف بأمراضهم والمشاكل الحياتية التي تواجههم والعمل على الوصول إلى الحلول المناسبة لهم .

# صحة كبارنا

الجمعية السعودية لطب كبار السن

اللجنة الإعلامية والتثقيف الصحي