

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عوامل خطر سقوط در سالمندی؛

آنچه باید پزشکان بدانند!

دکتر احمد دلبري

استاد دانشگاه



دسته‌بندی کلی عوامل خطر

□ درونی:

■ مربوط به وضعیت جسمی، روانی و عملکردی فرد
سالمند

□ بیرونی:

■ مربوط به محیط زندگی، سبک زندگی و تعامل با
عوامل بیرونی

اختلال تعادل و ضعف قدرت عضلانی (Sarcopenia / Muscle Weakness)

- **Sarcopenia** کاهش پیش‌رونده توده عضلانی، قدرت و عملکرد

جسمانی

- از شاخص‌ترین عوامل ضعف عضلانی

- به‌تنهایی یا همراه با کاهش تعادل، پیش‌بینی‌کننده اصلی سقوط

- با بالاتر رفتن سن، توده عضلانی کاهش، چربی بین عضلانی و

فیروز افزایش

- افرادی که ضعف عضلانی و کاهش قدرت دارند، ۴ تا ۵ برابر

بیشتر احتمال سقوط

اختلال تعادل و ضعف قدرت عضلانی (Sarcopenia / Muscle Weakness)

❑ عوامل تسریع کننده

- کاهش فعالیت بدنی
- تغذیه ناکافی (به ویژه پروتئین کم)
- بیماری مزمن مانند دیابت، نارسایی قلبی، التهاب مزمن
- بی حرکتی طولانی مدت

اختلال راه رفتن Gait Disorders

- اختلال چندوجهی که تعادل، هماهنگی عضلانی و عملکرد راه رفتن
- ۱۰٪ افراد ۶۰-۶۹ ساله دچار اختلال راه رفتن
- تا ۶۰٪ در افراد بالای ۸۰ سال
- پارامترهای بیومکانیکی
 - سرعت راه رفتن کاهش یافته،
 - طول گام کاهش،
 - Double Support Time (هر دو پا همزمان با زمین تماس) افزایش یافته،
 - مهم‌تر از همه، تغییرپذیری بیشتر در گیت ویژگی برجسته سالمندان پرخطر

اختلال راه رفتن Gait Disorders

- تشخیص اختلالات گیت توسط پزشک عمومی، حتی بدون ابزار پیچیده، می تواند ۴۰-۹۰٪ مخاطرات سقوط را شناسایی
- اختلال راه رفتن، یکی از قوی ترین شاخص های سقوط در سالمندان

اختلال عصبی-عضلانی Neuromuscular Gait Disorders

- Neuropathic gait
- Hemiparetic gait
- Parkinsonian gait
- Spastic gait

■ افراد با اختلال عصبی راه رفتن نسبت به سالمندان بدون اختلال، ۴۹٪ افزایش خطر

■ شیوع **نوروپاتی محیطی** در سالمندان بین ۷٪ تا ۲۰٪

■ تعادل حسی را مختل کند

■ خطر سقوط را ۱٫۵ تا ۲٫۵ برابر افزایش دهد

■ در پارکینسون، ۴۵-۶۸٪ بیماران سقوط مکرر دارند—حدود ۳ برابر بیشتر از فرد سالم

کاهش اختلال شناختی-عصبی Cognitive Impairment / Dementia

- شیوع سالانه سقوط در سالمندان با MCI حدود ۳۵٪ و در آلزایمر تقریباً ۴۴٪
- شیوع سقوط در سالمندان با کارکرد شناختی طبیعی ۲۶,۵٪
- درصد بیماران با آلزایمر که حداقل یک سقوط را تجربه می‌کنند، حوالی ۴۳-۶۰٪

کاهش اختلال شناختی-عصبی Cognitive Impairment / Dementia

❑ چرا اختلال شناختی باعث سقوط می شود؟

■ کاهش در تعادل، سرعت راه رفتن و هماهنگی حسی-حرکتی،
به ویژه هنگام اجرای دو کار همزمان

■ عامل های خاص مانند اختلال در توجه، تصمیم گیری و درک
محیط نقش کلیدی در افزایش خطر سقوط

■ با حساسیت به محیط ناامن و واکنش های دیر هنگام مواجه اند .

افت فشار وضعیتی Orthostatic Hypotension

- افت فشار خون سیستولیک ≤ 20 میلی‌متر جیوه یا دیاستولیک ≤ 10 میلی‌متر جیوه در عرض سه دقیقه پس از ایستادن،
- شیوع: ۲۰٪-۲۵٪ در سالمندان ≤ 65 سال
- بزرگی ریسک: افزایش ۱،۷۳ برابری احتمال سقوط
- زمان خطر: ۱-۲ دقیقه اول پس از ایستادن

Polypharmacy پلی فارماسی

- مصرف همزمان ≤ 5 دارو
- شیوع این پدیده در جامعه سالمندان حدود ۳۷٪
- سالمندان ۷۵+ بین ۴۰ تا ۵۰٪
- صرف مصرف ≤ 5 دارو باعث ۷۵٪ افزایش خطر سقوط
- مصرف ≤ 10 دارو، خطر را بیش از ۳ برابر
- نقش داروهای پرخطر
- داروهای سیستم CNS (آنتی کولینرژیک‌ها، آنتی سایکوتیک‌ها)، دیورتیک‌ها و آنتی‌هیپرтенشن به‌تنهایی ریسک سقوط را افزایش

Polypharmacy پلی فارماسی

- اگر حداقل یکی از داروهای پرخطر در داروها باشد، ریسک غالباً با پلی فارماسی ترکیب شده و بیشتر
- اهمیت ترکیب دارویی
- خطر سقوط مستقیماً با تعداد دارو افزایش می یابد، به خصوص وقتی در ترکیب، حداقل یکی از داروهای پرخطر
- مستقل از وجود مولتی موریدیتی است — یعنی تنها تعداد دارو، خودش عامل مستقلاً برای افزایش ریسک محسوب

پلی فارماسی Polypharmacy

- ضد افسردگی‌ها → OR ~1.7
- بنزودیازپین‌ها → OR ~1.6
- انتی سایکوتیک‌ها → OR ~1.6
- مدرها → OR ~1.1
- ضد فشارخون → OR ~1.2
- NSAID → OR ~1.2

جامعه ضعف بینایی (Visual Impairment)

- ضعف بینایی یکی از قوی‌ترین ریسک فاکتورهای داخلی برای سقوط است
- شامل کاهش دید، اختلال در میدان بینایی، کاهش حساسیت کنتراست یا مشکلات ادراکی
- عوارض شایع در آب‌مروارید، گلوکوم، دژنراسیون ماکولا و دیابت رتینوپاتی
- بین ۲۶٪ تا ۳۸٪ جمعیت سالمند ضعف دید
- بزرگی خطر سقوط
- افراد با ضعف بینایی حدود ۲٫۵ برابر بیشتر در معرض سقوط هستند؛
- میزان وقوع سقوط حدود ۲۶٪ تا ۴۶٪
- گلوکوم و دژنراسیون شبکیه، با افزایش ریسک ۳ تا ۳٫۳ برابر سقوط

سابقه زمین خوردن قبلی (History of Falls)

- قوی ترین، ساده ترین پیش بینی کننده سقوط مجدد
- داشتن سابقه سقوط، احتمال این که دوباره سقوط کند، دو برابر یا بیشتر
- سقوط قبلی «یک چرخه گلوله برفی» تولید
- باعث آسیب فیزیکی، ترس از سقوط، بی تحرکی، و سپس ضعف
- عضلانی، کاهش تعادل و افزایش ریسک سقوط در آینده

کاهش شنوایی (Hearing Impairment)

- حدود یک سوم افراد ≤ 65 سال، و نیمی از افراد ≤ 75 سال
- در جوامع توسعه یافته در این گروه ۴۳٪
- این افراد ۲٫۴ برابر بیشتر در معرض سقوط
- اختلال در آگاهی فضایی و تلفیق حسی-شناختی برای حفظ تعادل
- استفاده از سمعک‌ها، به ویژه اگر مداوم باشند، می‌تواند احتمال سقوط را تا ۵۰ درصد کاهش

- فرش‌ها و قالیچه‌های لغزنده یا بدون ترمز
- کفپوش‌های براق، مرطوب یا لغزنده
- اختلاف سطح در ورودی اتاق‌ها، سرویس بهداشتی یا آشپزخانه
- نداشتن دستگیره در سرویس بهداشتی، حمام یا راه‌پله
- پله‌های بدون نرده یا نرده‌های نامناسب
- نبود نور کافی به‌ویژه در راهروها، پله‌ها و اطراف تخت
- موانع پنهان (اشیای کوچک یا سیم برق روی زمین)
- ارتفاع نامناسب تخت، صندلی یا توالت فرنگی

پوشش و وسایل شخصی نامناسب

- کفش‌های پاشنه‌دار، بدون پاشنه یا کهنه و مستعمل
- دمپایی‌های بدون پشت یا با کف لغزنده
- لباس‌های بلند یا خیلی گشاد که زیر پا گیر
- استفاده از عصا، واکر یا ویلچر نامناسب (قد، نوع، تنظیم نشدن)

نور و دید محیطی ناکافی

- نور کم در اتاق خواب یا سرویس بهداشتی (به ویژه شب‌ها)
- نبود چراغ خواب، لامپ اضطراری یا کلید روشنایی در دسترس
- خیرگی نور یا سایه‌های زیاد که درک محیط را مختل می‌کند

نحوه چیدمان وسایل و مسیر حرکت

- مبلمان یا میزهای با گوشه‌های تیز و در مسیر عبور
- فضاهای باریک و بدون امکان گرفتن دستگیره یا تکیه‌گاه
- چرخاندن یا جابه‌جا کردن مبلمان و وسایل بدون اطلاع سالمند

شرایط محیطی بیرونی

- پیاده‌روهای ناهموار، سنگ‌فرش‌های لق، جوی‌های روباز
- نور ناکافی در ورودی ساختمان یا راه‌پله‌های بیرونی
- پله‌ها بدون نرده یا با نرده شکسته/زنگ‌زده
- سطوح یخ‌زده یا باران‌خورده در فصول سرد
- عدم وجود رمپ در ورودی ساختمان یا رمپ با شیب تند و بدون دستگیره

تجهیزات و اشیای همراه فرد سالمند

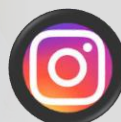
- عصای فلزی یا چوبی با انتهای ساییده یا بدون ضدلغزش
- واکرها یا تاشو یا چرخ‌دار با ترمز خراب یا قفل نامطمئن
- کیسه‌های خرید سنگین که تعادل فرد را برهم می‌زنند
- تلفن همراه که فرد به‌صورت دائم در دست دارد

رفتارهای محیطی-اجتماعی مرتبط:

- عجله در حرکت برای پاسخ به زنگ در یا تلفن
- قرار گرفتن در فضای شلوغ یا پر سر و صدا
- حضور در محیط‌های ناآشنا بدون همراهی کافی (خانه اقوام، بانک، بیمارستان)
- حضور حیوان خانگی کوچک در مسیر راه رفتن



حضورشون برکت
زندگیست، بیشتر
مراقبشون باشیم



Delbari.ir



0905-171-6474