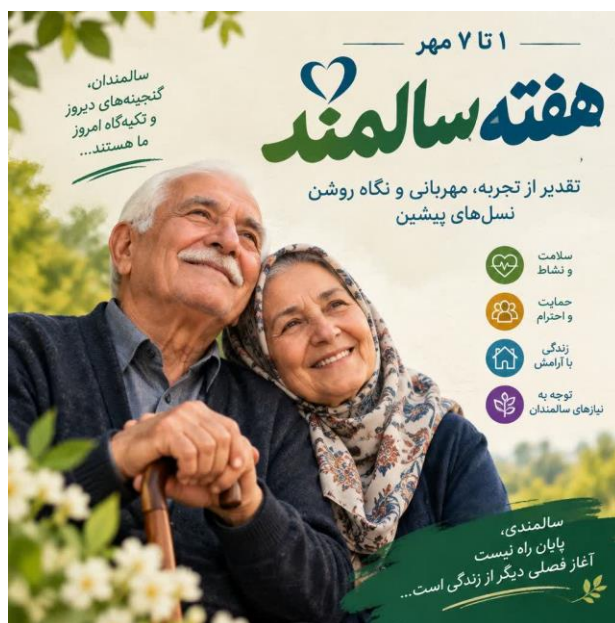


سالمندی سالم؛ نقشه راه سلامت متابولیک و کیفیت زندگی



مقدمه: گذار از «طول عمر» به «عرض عمر»

افزایش امید به زندگی یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای علم پزشکی، بهبود بهداشت عمومی و ارتقای استانداردهای زیستی در قرن اخیر است. امروزه جمعیت سالمندان در سراسر جهان و در کشور ما با شتابی بی‌سابقه رو به افزایش است. با این حال، چالش بنیادین دوران معاصر، صرفاً افزودن «سال به زندگی» نیست؛ بلکه هدف غایی، بخشیدن «زندگی و پویایی به سال‌ها» است. سپری کردن این سال‌های طلایی با حفظ استقلال عملکردی، شادابی ذهنی، سلامت جسمانی و حضور مؤثر در اجتماع، معنای واقعی «سالمندی سالم» است.

مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، هم‌زمان با هفته ملی سالمند، بر این نکته کلیدی تأکید دارد که ریشه بسیاری از فرسودگی‌ها، خستگی‌های مزمن و افت عملکردهای فیزیکی در دوران سالمندی، در تغییرات هورمونی و متابولیک بدن نهفته است. خبر امیدبخش طب نوین این است که این تغییرات، فرآیندهایی اجتناب‌ناپذیر و درمان‌ناپذیر نیستند؛ بلکه با شناسایی زودهنگام، مداخله به‌موقع و اصلاح سبک زندگی، می‌توان از عوارض آن‌ها پیشگیری کرد و کیفیتی بی‌نظیر به دوران سالمندی بخشید.

در بدن سالمند چه می‌گذرد؟

بیولوژی تغییرات هورمونی و متابولیک

با ورود به دهه‌های ششم و هفتم زندگی، تمام بافت‌ها و غدد درون‌ریز دچار تغییرات فیزیولوژیک می‌شوند:

۱. **کندی محور تیروئید:** با افزایش سن، فعالیت غده تیروئید ممکن است کاهش یابد. کم‌کاری تیروئید تحت‌بالینی یا بالینی می‌تواند با علائمی غیراختصاصی نظیر خستگی مفرط، احساس سرما، یبوست، اختلال در

تمرکز و حافظه، افزایش وزن و خشکی شدید پوست بروز کند که گاهی به‌اشتباه به «کهولت سن» نسبت داده شده و نادیده گرفته می‌شود.

۲. **مقاومت به انسولین و افت عملکرد پانکراس:** حساسیت سلول‌ها به هورمون انسولین کاهش یافته و از طرفی ترشح آن از سلول‌های بتا نیز ضعیف‌تر می‌شود. این مسئله خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک را به‌شدت بالا می‌برد.

۳. **تغییرات غدد جنسی و آدرنال:** کاهش هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بانوان (یائسگی) و افت تدریجی تستوسترون در آقایان (آندروپوز) زمینه‌ساز افت توده عضلانی، اختلالات خواب، نوسانات خلقی و کاهش تراکم استخوان می‌شود.

۴. **مثلت تحلیل: سارکوپنی، استئوپنی و چاقی پنهان:** کاهش توده عضلانی (سارکوپنی) در کنار کاهش تراکم بافت استخوان (استئوپنی و پوکی استخوان) اتفاق می‌افتد. هم‌زمان، چربی‌های بدن به سمت مرکز شکم و احشاء متمایل می‌شوند. این ترکیب سه‌گانه، تعادل حرکتی را به خطر انداخته و ریسک سقوط و شکستگی لگن را افزایش می‌دهد.

۵. ستون بنیادین سلامت متابولیک در دوره سالمندی

برای مدیریت این دگرگونی‌ها و دستیابی به خودمختاری و نشاط، رعایت ۵ اصل اساسی توصیه می‌شود:

۱. مدیریت هوشمند قند خون و دیابت سالمندی

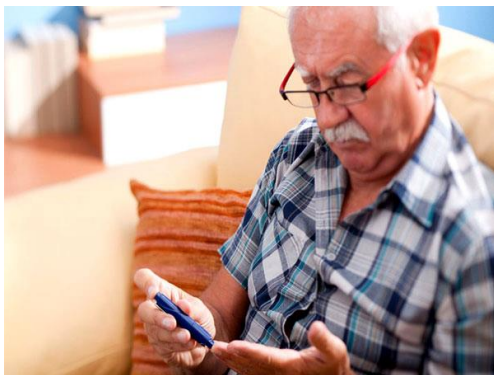
دیابت در سنین بالا ممکن است بدون علائم کلاسیک تشنگی یا پرازداری زیاد بروز کند و در عوض خود را با گیجی، عفونت‌های مکرر ادراری، بی‌حالی یا عدم بهبود زخم‌ها نشان دهد.

- **پایش منظم:** اندازه‌گیری سالیانه قند ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c).

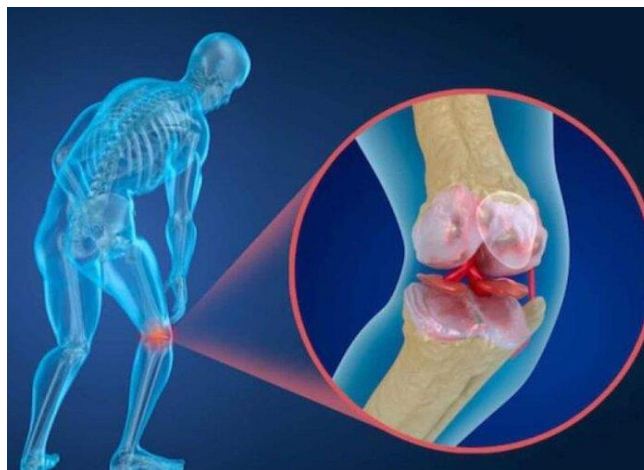
- **پرهیز از افت قند خون (هیپوگلیسمی):** در سالمندان افت قند خون می‌تواند خطرناک‌تر از قند بالا باشد، زیرا منجر به سرگیجه، زمین‌خوردن و آسیب‌های مغزی

می‌شود. اهداف درمانی باید منعطف و متناسب با شرایط هر فرد توسط پزشک تعیین شود.

- **تغذیه:** تمرکز بر کربوهیدرات‌های پیچیده با شاخص قند پایین (سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار) و حذف قندهای ساده و نوشیدنی‌های صنعتی.



سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی‌های ناتوان‌کننده



پوکی استخوان یا استئوپروزیس «بیماری خاموش» سالمندی است؛ زیرا تا پیش از وقوع شکستگی، علامتی ایجاد نمی‌کند.

- **سنجش تراکم استخوان (DEXA):** انجام غربالگری برای تمامی بانوان ۶۵ سال به بالا و آقایان ۷۰ سال به بالا (یا در سنین پایین‌تر در صورت وجود سابقه شکستگی یا مصرف کورتون).
- **ویتامین D و کلسیم:** نیاز بدن به ویتامین D و کلسیم در سالمندی بالاتر است؛ مصرف منابع لبنی کم‌چرب، بادام، دانه‌ها و در صورت توصیه پزشک، مکمل‌های کلسیم و ویتامین D3 نقشی حیاتی در پایداری اسکلت دارند.
- **تمرینات تعادلی:** حرکات متمرکز بر ثبات (مانند ایستادن روی یک پا کنار دیوار) مانع از زمین‌خوردن و شکستگی مهره‌ها یا لگن می‌شود.

۳. مهار کم‌حرکی و بازیابی قدرت عضلانی (ضد سارکوپنی)

عضله بزرگ‌ترین اندام مصرف‌کننده قند و متابولیسم بدن است. هر چه عضلات سالم‌تر باشند، کنترل قند خون، چربی و وزن بدن بهتر صورت می‌پذیرد.

- **ورزش‌های هوازی:** حداقل ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت متوسط در طول هفته (مثلاً ۵ روز در هفته، هر بار ۳۰ دقیقه) یا فعالیت‌هایی مانند شنا و دوچرخه ثابت.
- **تمرینات مقاومتی سبک:** استفاده از کش‌های ورزشی، وزنه‌های نیم تا یک کیلوگرمی یا حتی تمرین با وزن بدن (مثل برخاستن و نشستن روی صندلی) ۲ تا ۳ روز در هفته، موجب تحریک ساخت پروتئین عضلانی می‌شود.
- **پروتئین باکیفیت بالا:** برخلاف باور سنتی، نیاز پروتئینی سالمندان (به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) نه‌تنها کمتر از جوانان نیست بلکه گاهی بیشتر است. مصرف تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و ماست یونانی در هر وعده غذایی به حفظ عضلات کمک شایانی می‌کند.

۴. تنظیم هورمونی و تعادل در خواب و انرژی

- چکاپ تیروئید: آزمایش خون ساده برای سنجش TSH و هورمون‌های تیروئید به‌طور دوره‌ای الزامی است تا از رخوت‌های بدون دلیل و اختلالات چربی ناشی از اختلال تیروئید جلوگیری شود.
- بهداشت خواب: کیفیت خواب در سنین بالا کاهش می‌یابد که این موضوع باعث افزایش ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، مقاومت به انسولین و بدخلقی می‌گردد. پرهیز از تماشای صفحه نمایش پیش از خواب و تنظیم زمان‌های خواب به تعادل هورمونی کمک می‌کند.

۵. هیدراتاسیون و مدیریت داروهای مصرفی (پلی‌فارماسی)

- احساس تشنگی ضعیف‌تر: مرکز تنظیم تشنگی در مغز سالمندان حساسیت کمتری دارد. نوشیدن منظم آب و مایعات حتی زمانی که تشنه نیستند، برای پیشگیری از نارسایی کلیه، یبوست و افت ناگهانی فشار خون حیاتی است.
- بازبینی سالانه داروها: بسیاری از سالمندان چندین دارو برای فشار خون، قند، قلب و چربی دریافت می‌کنند. تداخلات دارویی می‌تواند سلامت متابولیک را برهم بزند؛ بنابراین مشورت سالیانه با پزشک یا داروساز برای پایش و در صورت امکان کاهش داروهای اضافه ضروری است.

سالمندی فعال و نقش ارتباطات اجتماعی (روانشناسی سلامت)



سالمندی موفق تنها وابسته به عملکرد بیولوژیک نیست؛ سلامت روان و پیوندهای اجتماعی رابطه متقابل و مستقیمی با ترشح هورمون‌ها و کارکرد ایمنی بدن دارند.

- احساس مفید بودن و مشارکت داوطلبانه: حضور فعال در برنامه‌های محلی، خانوادگی، انجمن‌های خیریه یا آموزش تجربیات به نسل جدید، از ترشح مداوم هورمون‌های استرس جلوگیری کرده و از افسردگی که عامل پنهان تحلیل متابولیک است، پیشگیری می‌کند.
- اقتصاد نقره‌ای (Silver Economy): جامعه باید این تفکر غلط را کنار بگذارد که دوران بازنشستگی زمان گوشه‌نشینی است. تجربه، خرد و مهارت سالمندان ثروتی هنگفت است که بهره‌گیری از آن نشاط روانی و هویت فردی را زنده نگه می‌دارد.