

مشکلات گوارشی سالمندان

متأسفانه کم نیستند افرادی که فکر می‌کنند بازنشستگی و رسیدن به سن سالمندی به معنی پایان زندگی است و چون هیچ کاری برای انجام دادن ندارند احساس غیر مفید بودن می‌کنند و از سلامتشان غافل می‌شوند در حالی که در کشورهای پیشرفته رسیدن به دهه ششم و هفتم زندگی شروعی دوباره است.



متأسفانه کم نیستند افرادی که فکر می‌کنند بازنشستگی و رسیدن به سن سالمندی به معنی پایان زندگی است و چون هیچ کاری برای انجام دادن ندارند احساس غیر مفید بودن می‌کنند و از سلامتشان غافل می‌شوند در حالی که در کشورهای پیشرفته رسیدن به دهه ششم و هفتم زندگی شروعی دوباره است.

در این میان مشکلات گوارشی از جمله موضوعاتی هستند که سلامت سالمندان را به خطر می‌اندازند. به‌عنوان مثال سالمندان به علت کم‌تحرکی و کم نوشیدن آب دچار یبوست می‌شوند. همچنین آنها معمولاً دندان‌های سالمی ندارند بنابراین کمتر سبزی و میوه با پوست می‌خورند این در حالی است که فیبر یکی از عوامل موثر در پیشگیری از ابتلا به یبوست است که در پوست میوه‌ها وجود دارد.

مشکلی به نام یبوست

سالمندان دچار ضعف عضلات جدار شکم هستند این در حالی است که یکی از مکانیسم‌های موثر در دفع، حرکات عضلات شکم است. از طرفی چون عضلات لگن قدرت انقباض کافی ندارند سالمندان دچار یبوست می‌شوند. گاهی اوقات نیز یبوست سالمندان به حدی شدت می‌یابد که مدفوع آنها به شکل گلوله‌های سفت می‌شود، داخل روده باقی می‌ماند و از اطراف مدفوع مایع تراوش می‌شود طوری که برخی مواقع این حالت با اسهال اشتباه گرفته می‌شود و پزشک برای بیمار داروهای ضداسهال تجویز می‌کند. باید بدانید تجویز داروی ضداسهال برای سالمندان دچار یبوست باعث سفت‌تر شدن مدفوع می‌شود و به همین دلیل است که مصرف این‌گونه داروها حتماً باید با تشخیص و تجویز متخصص گوارش صورت بگیرد.

پولیپ روده در کمین سالمندان

در برخی سالمندان به علت ضعف ایجاد شده در جدار روده قسمتی از جداره روده بزرگ حالت برآمدگی مثل بادکنک پیدا می‌کند و دو خطر عمده برای مبتلایان دارد که خونریزی یکی از آنهاست. به‌عنوان مثال در مدفوع بعضی از بیماران به میزان زیاد خون روشن وجود دارد. خطر بعدی این که گاهی اوقات مدفوع در برآمدگی‌های گفته شده گیر می‌کند در نتیجه فرد دچار درد شدید شکمی همراه با تب می‌شود که به آن پولیپ روده می‌گویند؛ عارضه‌ای که احتمال بروز آن با افزایش سن بیشتر می‌شود و به همین دلیل است که به افراد بالای 50 سال توصیه می‌شود کولونوسکوپی انجام دهند چون پولیپ‌ها احتمال ابتلا به سرطان کولون را افزایش می‌دهند و چه بهتر که در مراحل اولیه، پولیپ از طریق آندوسکوپی یا کولونوسکوپی برداشته شود.

مسکن‌های خطرناک

اکثر سالمندان برای تسکین دردهای ناشی از بیماری‌هایی مثل آرتروز مسکن‌هایی مثل بروفن، ایندوسین و دیکلوفناک مصرف می‌کنند و این در حالی است که با افزایش سن، مصرف مسکن‌ها خطر ایجاد زخم و خونریزی معده را بیشتر می‌کند. فراموش نکنید بسیاری از سالمندان با مصرف حتی یک قرص بروفن ممکن است دچار خونریزی معده شوند و خیلی اوقات هم زخم معده بدون درد است.

سرطان و سالمندی

با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش بیشتر می‌شود و سرطان‌های روده بزرگ و لوزالمعده از جمله این سرطان‌ها هستند که افراد مسن را تهدید می‌کنند. معمولاً جوانان به این سرطان‌ها دچار نمی‌شوند مگر این که فرد زمینه ژنتیک داشته باشد. بنابراین سالمندان چکاپ‌های گوارشی دوره‌ای و منظم را باید جدی بگیرند.

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی
فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد