

## سالمندی و سلامت

### Aging and Health

سالمندی از جمله مسائلی است که به هنگام جوانی آن را چنان از خود دور می‌دانیم که گویی هرگز پیر نمی‌شویم، در میان‌سالی می‌کوشیم تا بدان نیندیشیم و هنگامی که گذار عمر ما را به پیری رهسپار می‌سازد، در حیرتیم که چگونه جوانی گذشت.

پرداختن به سالمندی و سلامت روانی افرادی که چرخهای جامعه را به حرکت در آورده‌اند و زیر بار آن خم شده‌اند، از دیرباز حوزه وسیعی از پژوهشها را در بر گرفته است. پژوهشهایی که در پی می‌آیند، با این امید مراقبت بیشتر این گروه سنی از سلامت خود مطرح شده‌اند.

**Curcio, C-L., Gomez, F., & Reyes-Ortiz, C. A. (2009).** Activity restriction related to fear of falling among older people in the Colombian Andes Mountains: Are functional or psychosocial risk factors more important? *Journal of Aging and Health, 21, (3), 460-479.*

محدودشدن فعالیت ناشی از «ترس افتادن» در افراد مسن کوهستانهای آند کلمبیا: کدام یک از عوامل خطرآفرین کنشی یا روانی - اجتماعی از اهمیت بیشتری برخوردارند؟

**هدف:** در این پژوهش روابط بین محدودیت فعالیت ناشی از «ترس افتادن» با عوامل اجتماعی جمعیت‌شناختی و سلامت در افراد ۶۰ سال به بالا، که در کوهستانهای آند کلمبیا زندگی می‌کنند، بررسی شد. **روش:** ۱۶۶۸ نفر از افراد جامعه، نمونه پژوهش را تشکیل داد. یافته‌ها مشتمل بر عدم ترس از افتادن، ترس از افتادن در تنهایی، یا محدودشدن فعالیت به علت ترس از افتادن بود. **نتایج:** ترس از افتادن توسط ۸۳/۳ درصد از افراد مطرح و محدودشدن فعالیت توسط ۵۲/۲ درصد از این افراد گزارش شد. عوامل مستقل در محدودشدن فعالیت (در برابر ترس از افتادن در تنهایی) درآمد پایین، مشکل کنشی، افتادن یا کاهش فعالیت جسمانی، استفاده از چند دارو به طور همزمان، ادراک پایین بودن سلامت و افسردگی بودند. **بحث:** فراوانی کل ترس از افتادن و محدودشدن فعالیت مرتبط با آن به دلیل فعالیت جسمانی گروه نمونه، به طرز شگفت‌آوری، بالا بود. شرکت‌کنندگانی که محدودیت فعالیت آنها مرتبط با ترس از افتادن بود، در مقایسه با آنهایی که از افتادن در تنهایی می‌ترسیدند، از کاهش فعالیت جسمانی و ادراک سلامت پایین‌تر و نشانگان افسردگی شدیدتری رنج می‌بردند.

**Brown, S. C., Mason, C. A., Spokane, A. R., Cruza-Guet M. C., Lopez, B., & Szapocznik, J. (2009).** the relationship of neighborhood climate to perceived social support and mental health in older hispanic immigrants in Miami, Florida. *Journal of Aging and Health, 21, 3, 431-459.*

ارتباط جوّ محله با ادراک حمایت اجتماعی و سلامت روانی، در مهاجران سالمند اسپانیایی در میامی فلوریدا

**هدف:** در این پژوهش ارتباط جوّ محله (مانند محیط اجتماعی محله) با ادراک حمایت اجتماعی و پیامدهای سلامت روانی در مهاجران مسن اسپانیایی، بررسی شد. **روش:** یک نمونه معرف جمعیت، ۲۷۳ مهاجر سالمند اسپانیایی (گروه سنی ۷۰ تا ۱۰۰) ساکن میامی فلوریدا، پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی شرایط محله، حمایت اجتماعی و ناراحتی روان‌شناختی و سنجش عملکرد کنش‌وری شناختی را تکمیل کردند. از الگوی معادله ساختاری برای تعیین ارتباط جوّ محله با ادراک حمایت اجتماعی توسط سالمندان و پیامدهای سلامت روانی (مانند کنش‌وری شناختی، ناراحتی روان‌شناختی) استفاده شد.

**نتایج:** پس از کنترل عوامل جمعیت‌شناختی، جوّ محله با کنش‌وری شناختی، ارتباط مستقیم معنادار داشت. بالعکس، ارتباط جوّ محله با ناراحتی روان‌شناختی معنادار و غیرمستقیم بود و ادراک حمایت اجتماعی به منزله واسطه بین دو متغیر مذکور عمل می‌کرد. **بحث:** یافته‌ها نشان دادند که جوّ اجتماعی مثبت‌تر محله با سلامت روانی بهتر مهاجران شهرنشین سالمند اسپانیایی مرتبط است.

**Laforest, S., Pelletier, A., Gauvin, L., Robitaille, Y., Fournier, M., Corriveau, H. & Filiatrault, J. (2009).**

Impact of a community-based falls prevention program on maintenance of physical activity among older adults. *Journal of Aging and Health*, 21, 3, 480-500.

#### اثر برنامه‌های پیشگیری از افتادن بر حفظ فعالیت جسمانی سالمندان

**هدف:** در این پژوهش تأثیر یک برنامه ۱۲ هفته‌ای پیشگیری از افتادن (به نام ایستادن!) ۹ ماه پس از اجرای برنامه‌ای که شامل تمرین‌های توازن و مؤلفه‌های آموزشی در حفظ فعالیت جسمانی در گروه سالمندان بود، بررسی شد. **روش:** داده‌ها از ۹۸ و ۱۰۲ شرکت‌کننده گروه‌های آزمایشی و کنترل، در سه مرحله، شروع، بلافاصله پس از برنامه و ۹ ماه بعد از اجرا، به دست آمدند. انجام فعالیت جسمانی با سه نشانگر اندازه‌گیری شد. بررسی اثر برنامه با استفاده از شیوه رگرسیون خطی و لجستیک انجام شد. **نتایج:** فراوانی تمرین‌های هفتگی هر دو گروه در پس‌آزمون ماه نهم، به طور مشابه افزایش یافته بود. اما آنهایی که در برنامه شرکت کرده بودند، افزایش بیشتری را نشان دادند (به ویژه کسانی که نمره‌های خط پایه آنها بیشتر بود). در بین سالمندانی که در آغاز، از سطوح پایین‌تری از انرژی برخوردار بودند، آنهایی که در برنامه شرکت کرده بودند، افزایش انرژی بیشتری را گزارش کردند. **بحث:** این یافته‌های مقدماتی توانایی بالقوه برنامه‌هایی مانند ایستادن! را برای برانگیختن مداوم شرکت در فعالیت جسمانی مطرح می‌کنند.

**Bocalini, D. S., Serra, A. J., Santos, L.D., Murad, N., & Levy, R. F. (2009).** Strength training preserves the

bone mineral density of postmenopausal women without hormone replacement therapy. *Journal of Aging and Health* 21, (3), 519-527.

**کاربرد تمرین قدرتی برای حفاظت از تراکم مواد معدنی استخوانی در زنان یائسه، بدون نیاز به هورمون درمانگری جایگزین**

**هدف:** این پژوهش به منظور ارزشیابی اثر تمرین قدرتی بر تراکم مواد معدنی استخوانی در زنان یائسه بدون درمانگری از طریق هورمون جایگزین طراحی شد. **روش:** آزمودنیها به صورت تصادفی در گروه‌های بدون تمرین و با تمرین قرار گرفتند. گروه تمرین، سه جلسه تمرین قدرتی در هفته به مدت ۲۴ هفته، انجام دادند و ساخت بدنی، قدرت عضلانی و تراکم مواد معدنی استخوانی در نخاع کمر، گردن و استخوان ران ارزشیابی شد. **نتایج:** وزن بدن، شاخص جرم بدن و درصد چربی پس از ۲۴ هفته تنها در گروه تمرین کرده پایین تر بود ( $P < 0.05$ ). افزون بر آن، تمرین قدرتی، نتایج تکرار آزمایش یک فرد را در دست و پا به ترتیب حداکثر ۴۶ درصد و حداقل ۳۹ درصد بهبود بخشید. در نخاع کمر، گردن و استخوان ران درصد عدم تشکیل مواد معدنی گروه بدون تمرین بیش از گروه تمرین بود ( $P < 0.05$ ). **بحث:** نتایج نشان دادند که ۲۴ هفته تمرین قدرتی، شاخصهای ساخت بدنی را بهبود بخشید، قدرت عضلانی را افزایش داد و تراکم مواد معدنی استخوانی را در زنان یائسه حفظ کرد.

ترجمه زهره صیادپور

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران جنوب