



تغییرات تنفسی در سالمندان و درمان فیزیوتراپی آن

دکتر مجید روانبخش

سالمندی دورانی است که در خوشبینانه ترین حالت در انتظار همه ماست و تک تک ما از امروز فرصتی بسیار خوب داریم تا دوران سالمندی را با کمترین مشکلات، برای خود برنامه ریزی کنیم. سالمندی سالم و کم عارضه، بعنوان بزرگترین آرزوی بشر در سالهای پایانی عمر همیشه مورد توجه سیستمهای بهداشتی و درمانی بوده و در سیاست گذاری سیستم سلامت، دستیابی به آن ارزش زیادی دارد. خوب میدانیم تمامی اندامها و سیستمهای بدن بدنبال گذر عمر دچار مشکل میشوند و عوارضی را ایجاد میکنند که موجب بروز بیماریها و مشکلات متعددی برای سالمندان در سالهای کهولت سن خواهد شد. مشکلات بوجود آمده در برخی از این سیستمها، علاوه بر خود آن سیستم میتوانند منجر به بروز معضلاتی در سایر قسمتهای بدن گردد که از جمله مهمترین سیستمهای پایه در اینجا میتوانیم به سیستم تنفسی و ریه های بیماران اشاره کنیم.

تغییرات بوجود آمده در سیستم تنفسی سالمندان را میتوان در دو دسته تغییرات آناتومیکال و فیزیولوژیکال مورد بررسی قرار داد که هر دو دسته این عوامل ضمن ارتباط تنگاتنگی که باهم دارند میتوانند متاثر از وضعیت روحی و روانی و شخصیتی فرد سالمند نیز باشند و در صورت عدم حمایت کافی درمانی و پیشگیرانه برای کاهش سرعت تغییرات مخرب، خیلی زود فرد سالمند را در معرض مشکلات و بیماریهای تنفسی متعدد قرار دهند، که این اتفاق سالهای پایانی عمر را برای سالمند و اطرافیانش تلخ و دردناک خواهد کرد. از نظر مورفولوژی ریه یک فرد مسن کوچک تر، شل تر و سبک تر از ریه یک فرد جوان است و ریه افراد مسن از نظر ظاهری علیرغم داشتن شبکه مویرگی خوبی که دارد و آلوئولهای بزرگتر، عملکردی بسیار ضعیفتر از ریه جوانان دارد. دیواره آلوئول ها در سالمندان نازک تر است ولی این ساختار خونرسانی بسیار خوبی دارد. با افزایش سن خاصیت الاستیسیته بافت ریه کاهش پیدا میکند، وبسط پذیری قفسه سینه هم بخاطر تغییرات دژنراتیو و کلسیفیه شدن مفاصل بین دنده ها و مهره ها کاهش پیدا میکند. تنفس با افزایش قوس توراسیک و کاهش تون عضلات ابدومینال مختل میشود و قوس توراسیک فوقانی افزایش می یابد، دنده های فوقانی به هم نزدیک تر شده و حرکت بینشان محدودتر میشود لوب فوقانی ریه ضعیف میشود و تنفس عمدتاً توسط قسمت تحتانی توراسیک و ابدومینال انجام می شود، میزان اشباع پذیری اکسیژن شریانی افت میکند و حداکثر ظرفیت تنفسی به صورت یک نمودار خطی با افزایش سن کاهش می یابد و خاصیت بازگشت ارتجاعی و الاستیسیته ریه ها کم میشود و در نهایت حداکثر ظرفیت انتشاری ریه هم برای تامین نیازهای تهویه ای بدن کاهش می یابد.

اختلال حرکات تنفس و تقلیل دامنه حرکات، تجمع ترشحات برنشها و در نهایت کاهش عملکرد نهایی سیستم تنفسی منجر به اختلال تهویه ریه می شود و این اختلال تهویه باعث کمبود اکسیژن از یک سو و از طرف دیگر منجر به ایجاد اختلالات الگوهای تنفسی پیامد دار و مهم در سالمندان میگردد. برای جبران نابسامانی های الگوهای تنفسی مداخله درمانی بصورت توانبخشی تنفسی و اصلاح الگوهای تنفسی روشی بسیار مفید و سودمند و آسان است که میتواند بسیاری از نابسامانی های ناشی از بهم ریختن ریتم طبیعی تنفس، که بواسطه به بهم ریختن متابولیسم پایه در بدن سالمندان است را جبران کند.

توانبخشی تنفسی براحتی میتواند بیشترین اثرات درمانی و جبرانی در جهت دستیابی به طبیعی ترین وضعیت متابولیسمی طبیعی برای تمام سیستمهای مختلف بدن را فراهم کند و تنفس طبیعی دروازه ای برای دستیابی به تمامی فرآیندهای طبیعی در تمامی سیستمهای بدنی است.