



**ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ  
НАУҚАСТАРДЫҢ КҮТІМІ**

# Қарттық - заңды түрде болатын соңғы жас кезеңі.

*Геронтология* (грекше *geron* және *logos* – ілім) – адамның және жануарлар организмнің қартаю заңдылықтарын зерттейтін ғылым. Егде тартқан және қартайған адамдардың ауруларын клиникалық медицинаның *гериатрия* (грекше *geron* және *iatreia* – емдеу) деп аталатын бөлімі зерттейді.





**□Клиникалық  
көрінісі**

**□Сананың  
күңгірттенуі;**

**□Көп  
шаршағышты  
қ;**

**□Галлюцинация  
;**

**□Сандырық;**

**□Ұйқының  
бұзылуы;**

**□Тәбеттің  
бұзылуы;**

**□Қимылдың  
қозуы;**

**Күтімнің басты принципі** – сырқаттың жеке басын сыйлау оның дене және психикалық кемшіліктеріне (ашуланшақтық, сөзшендік, кейде ақылы аздық) шыдамдылық білдіру.

Күтімнің нәтижелі болуы көбіне қарт сырқаттардың медициналық қызметкерлермен психологиялық қатынасына байланысты, оның сырқатқа зор көңіл аударуы және сенімі аса күшті фактор болып саналады.

# *ҚАРИЯ НАУҚАСТЫҢ ЖЕКЕ БАСЫНЫҢ ГИГИЕНАСЫ*

- ◉ *Төсек орын жапқыштарын және ішкі киімді ауыстыру*
- ◉ *Теріні күту және ойылған жеріне профилактика жасау*
- ◉ *Дәрет алу, шайып жуу*
- ◉ *Ауыз қуысы, мұрын, көз, шаш күтімі*

## Ұйқысыздық мәселесі

Егде жастағы науқастар жиі ұйқысыздыққа шағымданады, оларда ұйықтау режимі өзгереді – олар көбінесе күндіз ұйықтап, түнде белсенділік көрсетеді (кіріп-шығады, палатаның ішінде жүреді, кітап оқиды). Осы жағдайда ұйқы тудыратын дәрілерді жиі қолдану тез үйренушілікке әкеледі. Сонымен қатар ұйқы тудыратын дәрілерді қолданған кезде әлсіздік, басының ауруы, таңертеңгі уақытта басының «сынуы», іш қату байқалуы мүмкін. Ұйқы тудыратын дәрілерді дәрігер қажет болған жағдайда тағайындайды. Мейірбике науқасқа дәрілік шөптерді ұсына алады (мысалы, сасық шөп тұнбасы 10-15 мл-ден ұйықтар алдында 40 мин бұрын), 10-20 тамшы «Валокордин», бал араласқан жылы сүт (1 ас қасық) және т.б.

Түнгі ұйқының жақсы болуының маңызды факторы – палатада таза ауа (18-22 С), жылы да жеңіл жамылған, жайлы жағдай болуы, арқасын сипау, ал кейде жылы сусын беру.



Жасқа байланысты өзгерістердің пайда болу салдарынан сырқаттың сүйек буындары жүйесінің ауралары түнде жиі мазалайды.

Омыртқаның ауруын жеңілдету үшін төсекті неғұрлым ыңғайлы төсеп, кереует дененің салмағымен майыспауы үшін матрац астына тақтай төсейді.

Буындар ауырған кезде төсекте аяқ-қолдың дұрыс қалыпта болуын, қажет болған жағдайда жастыққа салуды қадағалау қажет.

Сырқаттың төсек режимін сақтап дәрігер белгілеген дәрі-дәрмектерді дер кезінде қабылдап массаж жасауын қадағалаудың маңызы зор.

## *Жарақаттанудың алдын-алу*

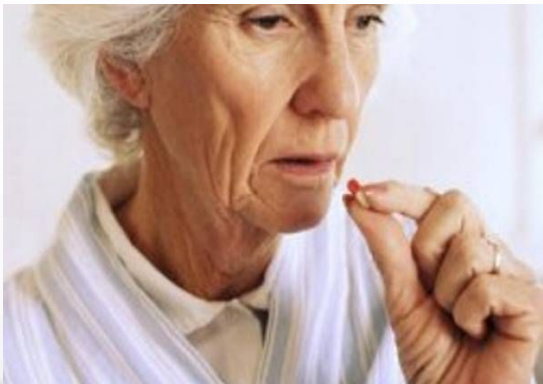
Жарақаттанудың пайда болуын алдын-алуға ерекше назар аудару керек. Соғылу және сынықтар (әсіресе, сан сүйегінің мойны) науқастардың қозғалысын шектеп, өлімге әкеп соқтыратын пневмония, өкпе артериясының тромбоэмболиясы сияқты асқыныстардың пайда болуы мүмкін. Қауызда науқасты жуындырғанда науқасқа тірек болу, қауызға енуге және шығуына көмектесіп, науқастың аяғы тайып кетпеу үшін еденге резеңкелі алаша төсейді. Мейірбике ауруханадағы бөлмелердің жағдайын, жарықтың жеткілік-ті болуын бақылайды. Еденде бөтен заттар болмау керек, сұйықтық төгілуін болдырмау керек, себебі науқас байқамай, аяғы тайып, құлап кетуі мүмкін. Гериатриялық бөлімшенің дәлізі кең, жиһаздармен толмау керек, дәліздегі қабырға бойына науқастар жүргенде сүйену үшін сүйеніш орнатылу керек.





## Дәрі қабылдауды бақылау

Мейірбике науқастың тағайындалған дәріні қабылдауын бақылау керек. Есте сақтау қабілеті төмендегенде және деменция дамығанда (лат. dementia – ақылы кем) пациенттер дәрісін ішуді ұмытады немесе қайталап ішуі мүмкін. Сондықтан егде жастағы және қарт науқастар дәрігер ұсынысын тек ауызша ғана емес, сонымен қатар жазбаша түрдегі нақты нұсқаулармен қамтамасыз етілуі қажет. Науқас бойындағы судың тепе-теңдігін бақылаған дұрыс, себебі сұйықтықты аз мөлшерде қабылдау организмде тағайындалған препарат-тардың концентрациясының жоғарлауына, кері әсерлерінің пайда болуына дәрілік интоксикацияның пайда болуына әкеп соқтырады.



## **БӨЛМЕ АУАСЫНЫҢ ҚҰРҒАҚТЫЛЫҒЫ МЕН ЫЛҒАЛДЫЛЫҒЫ**

Бөлмедегі ауаның қандай болуы науқастардың ауру түріне байланысты болады. Мысалы:

Төсек режимінде жатқан науқас үшін бөлменің қалыпты температурасы 20 градус, ал палаталық режим үшін 22-23 градус. Орталық жылумен қамтамасыздандырылған бөлмедегі ауа құрғақтылығы өкпе ауруымен ауыратын науқастар үшін қауіпті. Сондықтан да ауа ылғалдылығын арттыру үшін батарея жанында суы бар ыдыс қою қажет. Бөлме өз уақтысына желдетіліп тұрылуы және бөлме температурасы қалыпты болуы керек.



## Қария сырқаттарды тамақтандыру ерекшеліктері

Қарттық шақтағы сырқатты емдеудің негізгі факторының бірі – теңестіру концепциясы негізінде дұрыс әрі сапалы тамақтандыру. Тамақтық заттар құнарлы әрі біркелкі болуы тиіс. Жас адамның тәуліктік рационның калориясы 2800-3200 ккал/79% болса, 70-тен асқан адамның рационны – 69%. Кәрі адамдар көбіне өсімдік майларын (күнбағыс, жүгері, зәйтүн) көбірек қолдануы тиіс, олардың құрамындағы маңызсыз май қышқылдары холестерин қоспасын азайтуға жәрдемдеседі: сол арқылы атерогенезді баяулатады. Қартайған организмнің белокқа қажеттілігі кексе шақтағыға қарағанда еш кемімейді, ол дене салмағының 1 кг-на 1,2 г мөлшерінде тәулігіне 120 г қалады. Минералды тұздар мен микроэлементтер де жасқа қарай өзгермейді, ал ас тұзын қолдану тәулігіне 6-8 г шектеледі. Қарт адамдарға витаминдер қажет, әсіресе рационда С витаминін көбейту қажет. С витамині қара қарақатта, итмұрында, көк пиязда көп мөлшерде болғандықтан, сырқаттарға итмұрын тұнбасын, қантқа шыланған жас қарақат беру керек.



Егде жастағы адамдардың ішек жолының жұмысы жиі бұзылады, перистальтиканың нашарлауынан үнемі іші қатады. Мұндай жағдайда күнделікті тазалау клизмасын қоюға болмайды, өйткені ішектің шырышты қабатын тітіркендіреді әрі оған үйреніп алады.

Іш қатумен күресу үшін рационға клетчаткасы мол тағамдарды: алма, қара өріктің 16 талын ыстық қайнаған су құйып түні бойы тұндырады да жылы күйінде ішеді, түнге қарай бір ас қасық күнбағыс майы қосылған айран, қара нан енгізу қажет. Ашқарынға күнделікті бір стакан салқын су ішу керек.

Кейде нәжіс қатып ішекті кернеп онда ойықтар жасауы да мүмкін. Мұндай жағдайда нәжісті қолмен шығарып тастау керек. Ол үшін сырқаттың астына дәрет ыдыс қойып мейіркеш резеңке қолқап киіп вазелинмен майлап екінші саусағын тікішекке енгізеді қатқан нәжісті бөліп шығарады. Содан соң сабынды тазалау клизмасын қояды.

## Қарт жастағы адамдардың терісіндегі өзгерістер

Алдын-ала жүргізілген өзгерістер тері ауруларының басқа адамдарға карағанда егде жастағы адамдарды жиі кездесетінің көрсетті. Американдықтардың 40%-да 65 және 74 жас аралығындағы науқастарда дәрігердің көмегін қажет ететін қауіпті тері аурулары кездесетіні анықталды. Ал 74 жастан асқан қарт адамдарда қатерлі тері ауруларының даму қаупі байқалады. Терінің қартаюын кәдімгі ішкі қартаю және экзогенді қартаю деп екіге бөлуге болады. Кәдімгі қартаю дегеніміз барлық адамдарға тән қалыпты кәріліктің белгілері. Классикалық тұрғыдан карағанда қартаюдың алдын-алу мүмкін емес, дегенмен табиғи қартаюдың алдын-алатын антиоксидантты С және Е дәрумендерінің рөліне деген қызығушылық артты. Көптеген әлемге танымалы баспалардан шыққан мақалаларға қарамастан осы дәрумендерді қолданудың оң нәтижесі туралы айғақтар жоқ.



## Тәжірибелік ескертулер.

- Қарт науқастар ұмытшақ, алаңғасарлау және естімеуі мүмкін. Олар қарапайым нұсқауларды қиын қабылдайды. Қарт пациенттерді емдеген кезде уақытты бөліп, барлық тағайындауды жазып берген дұрыс, себебі науқас барлық мәліметтерді жазылған нұсқаудан білуі тиіс. Қораптың сыртындағы дәрінің атын ғана жазған жеткіліксіз, кейбір жағдайларда диуретикалық таб-дың ыдысының сыртына –зәр айдаушы таблеткалар деп немесе дигоксин таб-ның ыдысының сыртына жүрек таблеткалары деп жазу керек. Қарт науқастардың көруі нашар болғандықтан, үлкен, ірі әріптермен жазыңыз.

## *Қорытынды:*

Жасына қарай адам организмімен барлық физиологиялық жүйелерде біртіндеп өзгерістер бола береді де икемделудің төменгі мүмкіндігіне жетеді. Мысалы, жасы ұлғайған сайын көру, есту, ткандердің жұмсақтығы, зат алмасу көрсеткіштері, қан тамырлары қабырғаларының жұмсақтығы т.б. өзгереді.

Біздің елде егде адам қоғамның масылы емес – сол қоғамның ілтипаты мен құрметіне бөленетін мүшесі.

Елімізде халықтың әл – ауқатын, жалпы және санитарлық мәдениетін көтеру, мемлекетіміз бен қоғамымыздың қамқорлығы халқымыздың денсаулығын сақтап, оның ұзақ белсенді өмір сүруіне мүмкіндіктер беріп отырғанын біз көріп отырмыз.