

उपचार समीक्षा

किन बुढ्यौलीमा दबाइहरुले फरक काम गर्दछन्?

तपाईंको शरीरले तपाईंलाई पुरानो रूपमा परिवर्तन गर्दछ यसले शरीरलाई औषधिसँग सम्बन्धित व्यवहार गर्दछ।

१. माइक्रोसियल आंत सतहमा हानिका कारणले औषधि अवशोषणमा कमी आउदछ, ग्यास-ट्रिनिस्टाइनल रक्त प्रवाहमा कमी र ग्याणिक एसिड कम हुन्छ।

२. शरीरको संरचनामा परिवर्तन हुदा औषधि वितरण प्रभावित हुन्छ जस्तै शारीरिक बोसो, रगतको प्रवाह कम, मांसपेशिहरु / ऊतक मा कमी हुन्छ।

३. उन्मूलन प्रक्रियामा कमी।

लिभर प्रकार्यमा परिवर्तनहरू:

- कुल लिभर आकारमा कमी।
- लिभर रक्त प्रवाहमा कमी।

गुर्दा प्रकार्यमा कमी

- गुर्देको आकारमा कमी।
- रक्त प्रवाहमा कमी।
- प्रोस्टेट बढ्नु।
- लामो अवधि मूत्र पथमा संक्रमण।

अधिक औषधि सेवन र हानिकारक औषधि असरबाट बच्नुहोस्:

- आफ्नो सबै हेल्थकेयर प्रदायकहरूलाई तपाईंले लिनु भएको सबै औषधि बारे बताउनुहोस्, जोसुकै प्रदायकले दिएको भएपनि।
- तपाईंले आफुले लिने औषधि वा अन्य सप्लिमेंट्स उल्लेख गर्नुहोस्।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस् यदि तपाईंसँग सम्भावित कुराकानीको बारेमा कुनै प्रश्न वा चिन्ता छ भने।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संग कुराकानी गर्नुहोस्



१. आफ्नो डाक्टरलाई बताउनुहोस् यदि तपाईं लड्ने/ढल्ने जोखिममा हुनुहुन्छ भने। यदि तपाईं अघि लड्नु भएको छ भने तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई पहिले बताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

२. नयाँ औषधि सुरु गर्नु अघि आफ्नो डाक्टर, नर्स, वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

३. तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकले तपाईंको औषधिको समीक्षा गरोस्। केहि दबाइहरु या दबाइहरुको संयोजनले तपाईंलाई नींद या चक्कर लाग्ने र जसको कारणले तपाईं गिरने / लड्ने हुनसक्छ।

४. औषधि व्यवस्थापनको बारेमा तपाईंको डाक्टरलाई कुरा गर्नुहोस्। औषधिहरू कहिले र कसरी लिने, उनीहरूको साइड इफेक्ट र सम्भावित कुराकानीको बारेमा कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू भएमा सोध्नुहोस्।

सन्दर्भहरू

6 Steps for Preventing Falls in the Elderly | NCOA. (2017, August 8). Retrieved from [https:// www.ncoa.org/healthy-aging/falls- prevention/preventing-falls-tips-for-older- adults-and-caregivers/](https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/preventing-falls-tips-for-older-adults-and-caregivers/)

CDC Press Releases. (2016, September 22). Retrieved from <https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p0922-older-adult-falls.html>

Sherrington, C., & Stephen-Lord, J. (2008). Best-practice recommendations for physical activity to prevent falls in older adults. Retrieved from <http://www.health.nsw.gov.au/research/Documents/13-best-practice-recommendations-falls-prevention.pdf>

नेपाली भाषामा (NEPALI)



बुढाबुढीमा गिरने/लड्ने को रोकथाम



Faculty Member: Wanda Johnson , MS RN

Translated By: Ritu Adhikari, RN

Prepared By: Gayon Gray, RN

Malyn De Dios, RN

Nursing 409

तपाईं किन लड्ने/गिर्नेमा सचेत/चिन्तित हुनुपर्दछ?



लड्ने (फल्स) - कुनै पनि घटनाको रूपमा परिभाषित गरिएको छ जसमा एक व्यक्ति "अचानक र असुविधा जनक रूपमा जमीनमा आराम गर्न आउँछ" (NCOA, 2015)

- प्रत्येक वर्ष ६५ वर्ष वा त्यो भन्दा बढी उमेरका अमेरिकी चार जनामा एक जना लड्छन्।

- लड्ने/गिर्ने चोटपटक, मृत्यु र अस्पताल भर्ना को मुख्य कारण हो। (CDC, 2016).

- खतरनाक गतिविधिबाट ५% लड्ने हुन्छन्: कुर्सि वा भर्याङ्ग मा चढदा वा खेलकुद गतिविधिमा भाग लिदा।

- १० % पतनहरू सीढीहरूमा हुन्छन्।

- गिराले/ लड्नेले तपाईंको भरोसालाई दक्खल गर्न सक्छ, तपाईं जो चीजहरू गर्न चाहानुहुन्छ। तपाईंको स्वतन्त्रताको लागि लड्नेबाट बच्नुहोस।

लड्ने/गिर्ने सम्बन्धित जोखिम कारकहरू

सीडीसी (2017) को अनुसार, प्राय जसो गिर्ने फरक फरक खतराको समिश्रण बाट हुन्छ।

इनट्रीन्जिक कारकहरू (बिरामी सम्बन्धित)	एक्स्त्रीन्जिक कारकहरू (बिरामी बाट बाहिरी)
<ul style="list-style-type: none"> बुढ्यौली (≥ 65) गिराइको इतिहास मांसपेशी कमजोरी (निम्न अल्पसंख्यकहरू) गेट र सन्तुलन समस्याहरू खराब दृष्टि अडिशन हानि गठिया, स्ट्रोक, असंतोष, मधुमेह, पार्किन्सन, डेमेनियाई, भ्रम सहित पुरानो (chronic) अवस्थाहरू गिरने डर संज्ञानात्मक कार्य अशांति 	<ul style="list-style-type: none"> खराब प्रकाश चिप्लो भुईँ, खुकुलो रग, टेलीफोन तारहरू, अन्य वस्तुहरू स्टैरवेसमा हण्डरेल्स र पर्खाल बिनाको धारिला स्टेपहरू बाथरूम मा हन्डलेस र नन स्कीड मईटको कमि असामान्य फुटपाथहरू, सडकहरू मनोवैज्ञानिक औषधि- (ब्यानजोडिएजिन्स, एन्टिओपीविटिक्स, र सिटिभेटिभ)। वर्षा, हिउँ र बर्फ जूता



शारीरिक गतिविधिको प्रचार

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2010) बढ्दो उमेरका जनसंख्याको चुनौती समाधानका लागि शारीरिक गतिविधिलाई पहिचान गरिएको छ।

नियमित व्यायाम कार्यक्रम सुरु गर्नुहोस्। व्यायाम गिरावट को लागि एक कुञ्जी हो। यो तपाईंको गिरने को कम गर्न को सबै भन्दा महत्वपूर्ण तरिका हो। व्यायामले तपाईंलाई बलियो बनाउँछ र तपाईंलाई अझ राम्रो महसुस गर्दछ।

- तन्काई:** गति बढाउने दायरा, लचीलापन र गरीब मुद्रा सुधार गर्न, दुखाइ कम गर्न मद्दत, आराम दिन र तनावबाट छुटकारा को लागि एक राम्रो तरिका

- ताई-चीई-** एक पुरातन चिनियाँ परम्परा हो जसमा एक गतिशील, ध्यान केन्द्रित तरिकाले आंदोलनहरूको एक श्रृंखला समावेश गर्दछ। यसले सन्तुलन र समन्वय बढाउँछ।

- स्टेप** – समेट्री र सन्तुलन सुधार गर्न सहयोग गर्दछ।

- तीव्रता- तीव्रताले तपाईंलाई आफ्नो शरीर र यसको आचरणको राम्रो नियन्त्रण पाउँछ। यसले उचित सन्तुलन कायम राख्ने बेलामा, चाँडै सुरु गर्ने, रोक्न, र दिशा परिवर्तन गर्न क्षमता बढाउँछ।

- बल-** बलियो हड्डीहरू / मांसपेशिहरू को विकास को लागि, शरीर को तीव्रता बढ्छ, र ओस्टियोपोरोसिस को जोखिम को कम गर्दछ।

