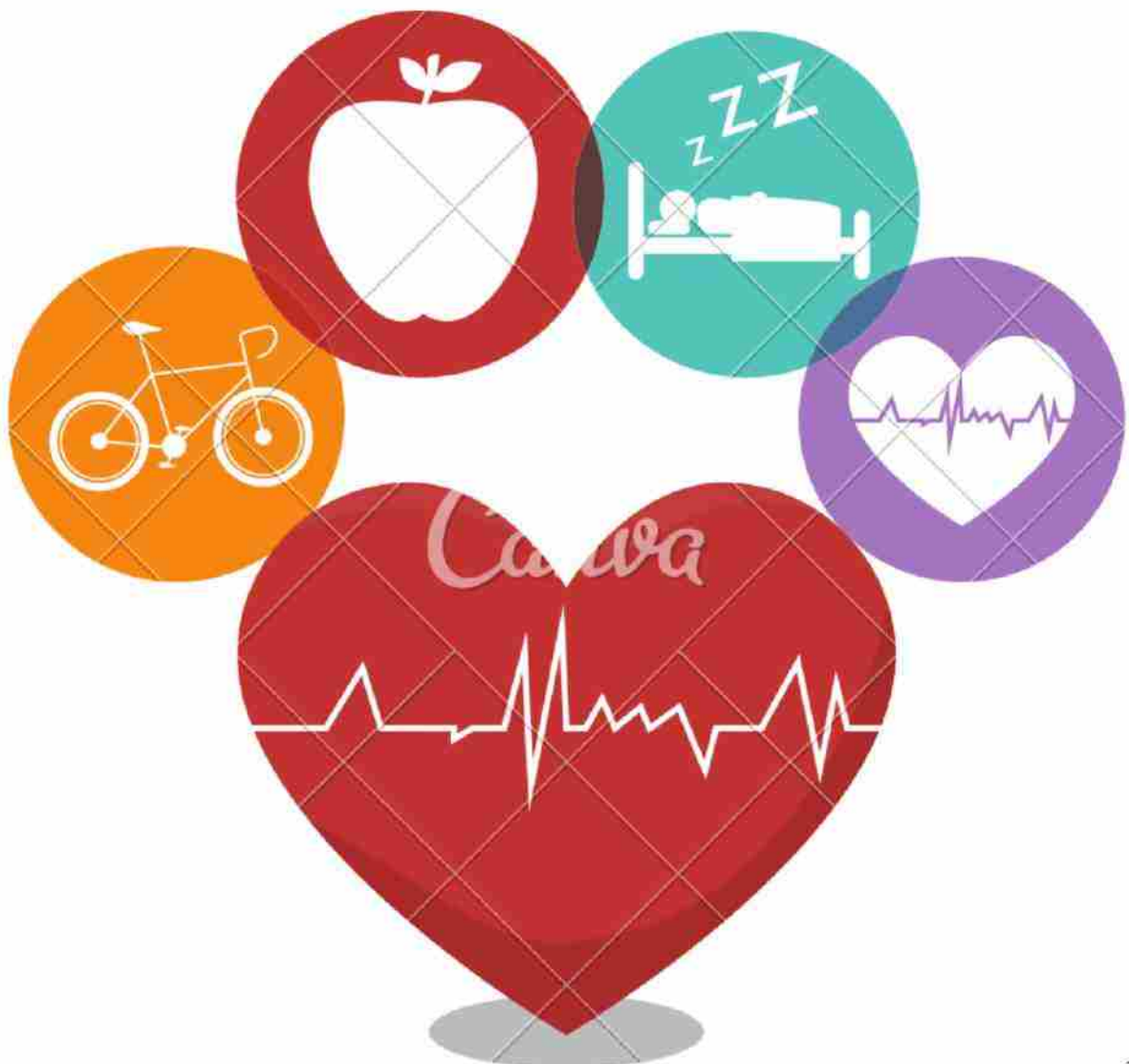
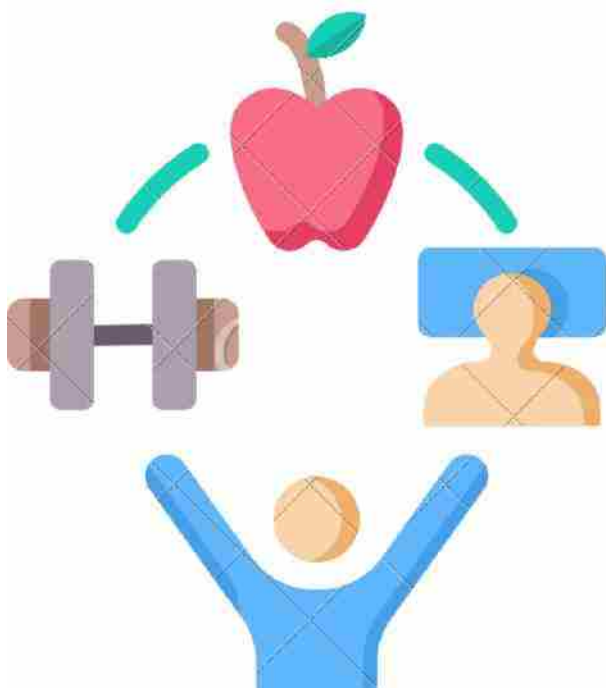


فعالیت بدنی و سقوط در سالمندان



مقدمه

پیری فرایندی چندعاملی است که هم جنبه‌های جسمی و هم ذهنی و هم روابط اجتماعی افراد را درگیر می‌کند؛ با افزایش جمعیت سالمند در جهان و به‌ویژه در ایران، آگاهی از این پدیده می‌تواند به حفظ سلامت و کیفیت زندگی کمک کرده و برنامه‌ریزی اجتماعی را تسهیل کند. شواهد نشان می‌دهد که نسبت سالمندان از حدود 9% به 16% در سطح جهانی، از 9.3% به 18.6% در آسیا و از 6.5% به 17.5% در ایران تا سال 2030 در حال افزایش است. با بالا رفتن سن، توان جسمی کاهش می‌یابد، درآمد کاهش می‌یابد و فرصت‌های اجتماعی محدود می‌شود که این موارد می‌تواند به احساس تنهایی و کاهش کیفیت زندگی منجر شود.



همچنین تغییرات سالمندی می‌تواند به مشکلات جسمی و روانی جدی منجر شود که توان فرد برای مقابله با چالش‌ها را کم می‌کند و به استقلال روزمره آسیب می‌زند. فعالیت بدنی منظم نقش محافظتی در برابر بیماری‌های غیرواگیر دارد و به بهبود عملکرد جسمی و سلامت روان کمک می‌کند؛ این کار تراکم استخوان را حفظ می‌کند، چربی را کاهش می‌دهد و احتمال سقوط را کاهش می‌دهد.

سقوط یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بهداشت عمومی در سالمندان است و می‌تواند منجر به جراحت، کاهش استقلال و افزایش هزینه‌های بهداشتی شود. با وجود تفاوت‌های بین کشورها، شیوع سقوط در سالمندان متفاوت است و در ایران تخمین‌ها بین 20 تا 35 درصد گزارش شده است.



سقوط یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بهداشت عمومی در سالمندان است و می‌تواند منجر به جراحی، کاهش استقلال و افزایش هزینه‌های بهداشتی شود. با وجود تفاوت‌های بین کشورها، شیوع سقوط در سالمندان متفاوت است و در ایران تخمین‌ها بین 20 تا 35 درصد گزارش شده است. بنابراین ترویج فعالیت بدنی، بهبود ایمنی منزل و تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد و استقلال آنها را حفظ کند، در حالی که خطر افتادن را کاهش می‌دهد. برای تصمیم‌گیری‌های عملی، ایجاد مداخلات چندجانبه که سلامت جسمی، حمایت اقتصادی و فرصت‌های اجتماعی را هدف قرار دهد، اهمیت دارد و این بخش از کتابچه به آگاهی عمومی درباره این موضوع می‌پردازد.



روش کار مطالعه

• مطالعه Neyshabur Longitudinal Study on Ageing (NeLSA) بخشی از پروژه PERSIAN است و از سال 2014 آغاز شد تا به طور طولی به بررسی سلامت و کیفیت زندگی افراد مسن بپردازد. این مطالعه نخستین پژوهش جامع طولی درباره سالمندی در ایران است و داده‌های گسترده‌ای از نظر جمعیت‌شناسی، سبک زندگی، سلامت جسمانی و روانی جمع‌آوری می‌کند.

• روش گردآوری داده‌ها ترکیبی از مصاحبه‌های رو در رو با پرسشنامه‌های گسترده (شامل جنبه‌ها جمعیت‌شناختی، اجتماعی-اقتصادی، شیوه زندگی، سلامت جسمانی و روانی) و معاینات بالینی با نمونه‌های زیستی (خون، ادرار، ناخن و مو) و اندازه‌گیری‌های فیزیکی مانند حرکت و شاخص‌های بدنی بود.



- متغیرهای مستقل در این مطالعه شامل فعالیت بدنی، عوامل فردی (سن، جنس، وضعیت تأهل، تحصیل، اشتغال)، و متغیرهای سبک زندگی مانند سیگار و شاخص توده بدنی است. پیامد اصلی مطالعه سقوط در سالمندان است.
- فعالیت بدنی با ابزار PASE اندازه‌گیری شد که سه حوزه دارد: فعالیت‌های فراغتی، فعالیت‌های خانه‌دار و فعالیت‌های کاری یا داوطلبانه. هر دسته با مقیاسی از "هرگز تا همیشه" و همچنین میزان زمان انجام هر فعالیت امتیازدهی شد تا مجموعاً به یک نمره از 0 تا 500 برسد. بر اساس این نمره، شرکت‌کنندگان به سه گروه کم‌تحرک، با تحرک متوسط و پرتحرک تقسیم شدند.



• ارزیابی افتادن از طریق پرسشنامه‌ای انجام شد و افتادن به‌عنوان رویدادی ناگهانی که در آن فرد بر زمین می‌افتد تعریف شد. پاسخ‌های مثبت به پرسش «آیا در سال گذشته افتاده‌اید؟» به‌صورت بله و خیر ثبت شد.

• تحلیل‌های آماری شامل آزمون‌های کای-دو برای مقایسه ویژگی‌های جمعیتی، رگرسیون لجستیک ساده برای بررسی ارتباط عوامل با افتادن و رگرسیون لجستیک تعدیل‌شده برای بررسی اثرات مستقل عوامل خطر با ارائه نسبت‌های شانس (OR) و فواصل اطمینان 95٪ بود. سطح معنی‌دار بودن دوطرفه بود و p -value کمتر از 0.05 در نظر گرفته شد. همه تحلیل‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه 22 انجام شد.



نتایج

- یافته‌های کلیدی: مطالعه با 7462 شرکت‌کننده نشان داد که شیوع افتادن در کل جمعیت حدود 20.4 درصد بوده است. با وجود تفاوت‌های سنی، مردان گرایش بیشتری به افتادن دارند و افراد بیکار و سطح فعالیت بدنی پایین‌تر در معرض خطر بیشتری هستند. برخلاف انتظار، شاخص‌هایی مثل شاخص توده بدنی یا سطح تحصیل و مصرف دخانیات به‌طور یکسان با افتادن ارتباطی معنی‌دار نشان نمی‌دهند.
- نقش فعالیت بدنی: در مدل‌های تعدیل‌شده، سطوح پایین فعالیت بدنی با افزایش خطر افتادن هم‌بستگی قوی پیدا کردند (افراد دارای فعالیت پایین حدود دو برابر بیشتر از افراد با فعالیت بالا خطر افتادن داشتند).



• تأثیر سن و سلامت: با افزایش سن، ممکن است خطر افتادن کاهش یا افزایش متغیرهایی مانند دیابت و وضعیت‌های سلامتی دیگر بر این خطر تأثیر بگذارند. یافته‌ها نشان می‌دهد که برخی عامل‌های سلامت و وضعیت اجتماعی می‌توانند در معرض خطر افتادن نقش داشته باشند.

• پیام برای عمل: بهبود سطح فعالیت بدنی در سالمندان، تشویق به مشارکت اجتماعی، و توجه به وضعیت اشتغال یا شغل‌های مناسب پاره‌وقت می‌تواند به کاهش خطر افتادن کمک کند و سلامت کلی را حفظ نماید.

• نکته کلیدی: حفظ فعالیت بدنی منظم و داشتن حمایت اجتماعی می‌تواند احتمال افتادن را کاهش دهد و استقلال سالمندان را تقویت کند.



بحث و نتیجه گیری

• افتادن در سالمندان یک مسئله بهداشت عمومی مهم است که می‌تواند منجر به جراحات جدی و مرگ شود. در مطالعه ما بیش از 20% شرکت‌کنندگان سابقه افتادن در سال گذشته داشتند که با یافته‌های سایر پژوهش‌ها در ایران و خاورمیانه همسو است.

• عواملی که با افتادن ارتباط معنی‌دار داشتند شامل سطح فعالیت بدنی پایین، وضعیت اشتغال (بیکاری)، و جنسیت بود. به‌طور خاص، در مدل‌های تعدیل‌شده، فعال بودن پایین با افزایش خطر افتادن همبستگی قوی داشت.

• یافته‌های ما با سایر مطالعات که نشان می‌دهند فعالیت بدنی کم، ترس از افتادن و افسردگی می‌تواند خطر افتادن را افزایش دهد، سازگار است. این اختلالات ممکن است با هم تأثیر افزایشی بگذارند و نیاز به مداخلات هدفمند را نشان دهند.



• در سطح بین‌الملل، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزش منظم و تمرینات تقویت تعادل و عضلات می‌تواند خطر سقوط را کاهش دهد، هرچند برخی مداخلات نتیجه یکسانی نداشته‌اند و اثرات مطلوب به طور یکسان دیده نشده‌اند. تفاوت‌ها ممکن است به عوامل مانند سلامت شناختی، بینایی، سایر بیماری‌های همزمان یا ویژگی‌های جمعیتی برگردد.

• جنسیت نیز به صورت بالقوه در خطر افتادن تأثیر دارد؛ برخی مطالعات نشان می‌دهد مردان به دلیل فعالیت فیزیکی بالاتر یا رفتارهای پرخطر، بیشتر در معرض خطر هستند و در برخی مرورها زنان نسبت به مردان در معرض خطر بیشتری گزارش کرده‌اند. یافته‌های ما از وجود تفاوت‌های جنسیتی پشتیبانی می‌کند و نشان می‌دهد برای مردان ممکن است نیاز به پروتکل‌های مداخله‌ای ویژه وجود داشته باشد.



• بهبود سطح فعالیت بدنی، ارتقای آگاهی و حمایت اجتماعی، و همچنین توجه به وضعیت شغلی و اقتصادی می‌تواند به کاهش خطر افتادن و حفظ استقلال سالمندان کمک کند. برخی مداخلات چندجانبه که سلامت جسمی، حمایت اقتصادی و فرصت‌های اجتماعی را هدف قرار می‌دهند، ممکن است اثرگذاری بیشتری داشته باشند.



- Aminisani N, Azimi-Nezhad M, Shamshirgaran SM, Mirhafez SR, Borji A, Poustchi H, et al. Cohort Profile: The IRanian Longitudinal Study on Ageing (IRLSA): the first comprehensive study on ageing in Iran. *International Journal of Epidemiology*. 2022; 51:e177-e88.
- Tavan H, Azadi A. The frequency of fall, fear of fall and its related factors among Iranian elderly: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2024; 20:100660.
- Chaabna K, Jithesh A, Khawaja S, Aboughanem J, Mamtani R, Cheema S. The epidemiology of unintentional falls among older people in the Middle East and North Africa: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*. 2025; 15:04072.
- van Schooten KS, Yang Y. Editorial: Gender differences in falls and mobility patterns of older adults. *Frontiers in Public Health*. 2025; Volume 13 - 2025.
- Gale CR, Cooper C, Aihie Sayer A. Prevalence and risk factors for falls in older men and women: The English Longitudinal Study of Ageing. *Age and Ageing*. 2016; 45:789-94.
- Vakili V, Taghipour A, Farkhani EM, Bahrami HR, Beygi B, Pirizadeh E. Risk factors for falls among elderly people: a population-based case-control study. *Elderly Health Journal*. 2019; 5.
- Abu Bakar AA-Z, Abdul Kadir A, Idris NS, Mohd Nawi SN. Older Adults with Hypertension: Prevalence of Falls and Their Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18:8257.

برگرفته از طرح تحقیقاتی با عنوان:
“بررسی ارتباط سطح فعالیت فیزیکی و سقوط در سالمندان
نیشابور: براساس یافته های به دست آمده از مطالعه طولی
سالمندی نیشابور”
کد طرح: 14030518
کد اخلاق: IR.NUMS.REC.1404.030
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور
سال شروع و پایان: 1404
گردآورنده و مجری اول طرح: زهرا عزیزآبادی
کارشناس ارشد اپیدمیولوژی،
همکار طرح: خانم انسیه ملانوروزی
آدرس وابستگی: مرکز تحقیقات سلامت سالمندی، دانشگاه
علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران

