



## علایمی که سالمندان باید جدی بگیرند!

### تبرئه بیهوشی عمومی به عنوان متهم زوال عقل!

تحقیقات نشان می‌دهد بیهوشی برای  
عمل جراحی تاثیری بر حافظه سالمندان ندارد



بسیاری از سالمندان و حتی افراد میان سال درباره بیهوشی عمومی برای عمل‌های جراحی نگرانی‌هایی دارند. یکی از نگرانی‌های رایج در این زمینه، افت حافظه و شروع زوال عقل بعد از تجربه بیهوشی عمومی است. مطالعه جدیدی در این زمینه که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، نشان می‌دهد این نگرانی چندان به جا نیست.

#### بیهوشی عمومی در برابر بی‌حسی موضعی

در مرحله اول این مطالعه که حدود چهار سال طول کشید ۷۴۹۹ فرد بالای ۶۶ سال بدون سابقه زوال عقل که نیاز به بیهوشی عمومی برای عمل جراحی داشتند، در انتاریوی کانادا انتخاب شدند و وضعیت حافظه و عملکرد شناختی این افراد پیش از عمل ارزیابی شد. در کنار این گروه ۷۴۹۹ فرد دیگر که از نظر سن، جنسیت و برخی ویژگی‌های دیگر مشابه این گروه بودند اما قرار بود برای عمل جراحی خود، تنه‌ای بی‌حسی موضعی

## یک تکانی به خودتان بدهید

به من پیرمرد گفته‌اند برای شما از تجربه‌های روزانه‌ام بنویسم. راستش می‌خواستم با جمله «شما جوان‌های امروزی» شروع کنم دیدم خیلی تکراری و کلیشه‌ای شده پس بگذارید طور دیگری بگویم. به نظر من: «دیگه به درد نمی‌خوره. دنیا رو می‌گم». تو دنیایی که آدم‌ها درست غذا نمی‌خورند و باید انواع باید و نباید را رعایت کنند، دیگر دنیا به درد نمی‌خورد. شما ببینید چند روز پیش یکی از نوه‌ها آمده بود خانه ما. این طفلی پوست و استخوان شده و فقط مقداری چربی. ۸۰ کیلو بیشتر نبود. بهش می‌گویم: «شما وارد سن جوانی شده‌ای، یک چیزی بخور چون بگیري آخه». هی می‌گفت من نمی‌دانم رژیمم و چه و چه. شمار رژیم گرفتی؟ زمان ما، رژیم ما را می‌گرفت. دنیا کلاً برعکس شده. بنابراین به حاج خانم گفتم برو یک املت برای این بچه درست کن کمی حال بیاید. حاج خانم هم دستش درد نکند رفت و یک شانه تخم‌مرغ برای این جوان درست کرد. حالا



درد  
ناگهانی  
در قفسه  
سینه



چشم  
درد  
ناگهانی



ضایعات  
پوستی  
غیر عادی  
(ترشح یا درد  
طولانی مدت)



اختلال  
حواس  
ناگهانی یا از  
دست دادن  
حافظه



شکم درد  
شدید  
(حرکت  
باعث درد  
بیشتر  
می‌شود)



تنگی نفس  
(انگار  
پله‌های  
زیادی را بالا  
رفته‌اید)



بی‌بوست  
مکرر یا  
وجود خون  
در مدفوع



مشکل  
ناگهانی در  
تکلم  
یا تعادل

دریافت کنند، انتخاب شدند و وضعیت حافظه و عملکرد شناختی آن‌ها هم پیش از عمل، ارزیابی شد. سپس وضعیت همه شرکت کنندگان تا پنج سال پیگیری شد تا مشخص شود وضعیت شناختی و حافظه آن‌ها چه تغییری را از خود نشان می‌دهد.

#### نگران نوع بیهوشی خود نباشید

بررسی نهایی وضعیت شرکت کنندگان طی پنج سال بعد از عمل جراحی نشان داد تفاوتی بین افرادی که تجربه بیهوشی عمومی داشتند با افرادی که تجربه بی‌حسی موضعی داشتند، از نظر میزان ابتلا به زوال عقل و افت عملکرد شناختی، وجود ندارد. پس اگر پزشک شما بیهوشی عمومی برای عمل جراحی تجویز کرده است، می‌توانید در این زمینه نگران نباشید و در نظر بگیرید که کمی اختلال در حافظه و عملکرد شناختی بعد از تجربه بیهوشی عمومی، لزوماً به معنای عوارض طولانی مدت نیست.

این مطالعه در شماره اکتبر ۲۰۲۰ نشریه Journal of the American Geriatrics Society منتشر شده است.

جلویش گذاشتیم می‌گوید: «این خیلی زیاده. می‌ترکم». گفتم: «ادای کم‌خورهارو در نیار. معده‌ات نمی‌فهمه. بگو گشنمه، جا باز می‌کنه». باز هی می‌گفت: «من گیاه خوارم، فقط گیاه می‌خوارم. معده‌ام گوشت و فرآورده حیوانی نمی‌تونه هضم کنه». این را دیگر هیچ رقمه نمی‌فهمم. عزیز من! دو پر علف که معده نمی‌خواهد. علف که همان دم‌مری باید هضم شده باشد. معده باید بتواند استخوان قفسه سینه گاو را هم هضم کند. بعد دیدم هنوز این بچه جان نگرفته، گفتم خانم پرواز آن کلوچه‌هایی که درست کردی هفت هشت ده تا بیاور. دیگر با کمک ته عصا و این چیزها هر طور بود به این نوه عزیزمان از این خوراکی‌ها خوراندیم. فرداش رفت خانه و گفتند مریض شده و گوارشش به هم ریخته. متأسفانه شما جوان‌های امروزی از معده و سایر اعضای بدن‌تان کار نمی‌کشید، خب معلوم است این طور می‌شود. من می‌گویم حالا که موقع خانه‌تکانی است، یک تکانی هم به خودتان بدهید و صبح‌های جمعه کوهی چیزی بروید. این هم از نصیحت امروز.



ساعت خواب روزانه سالمندان برای سلامتی و عملکرد دستگاه گوارش مفید است و خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود برای ساعات خواب خود برنامه‌ریزی کنید و با توجه به ساعات مشخص شده بخوابید و بیدار شوید.

## آقای دهباشی! شاد باش و دیرزی!

به احترام علی دهباشی که سال‌هاست برای اعتلای فرهنگ ایران تلاش کرده و این روزها در بستر بیماری است

«علی دهباشی» اول فروردین ۱۳۳۷ در تهران به دنیا آمد. بهرسم آن وقت‌ها که بچه‌ها تنها تکلیف و وظیفه‌شان درس خواندن نبود، در نوجوانی مشغول کار شد. در اولین تجربه حرفه‌ای‌اش، گذرش به چاپخانه افتاد و به عنوان مصحح با انتشاراتی‌ها همکاری کرد. بعد از آن در تمام سال‌های کاری‌اش تا همین امروز که ۶۲ ساله است، داریم سروکارش با کاغذ بوده و کلمه. در جوانی تحت آموزش استاد‌های فرهیخته‌ای مثل «غلامحسین یوسفی» و «عبدالحسین زرین‌کوب» با فرهنگ و ادبیات آشنا و آن قدر دلبسته این حوزه شد که بعداً خود شروع کرد به شناساندن هرچه بیشتر بزرگان عرصه فرهنگ، گرچه فروتنانه همیشه در سایه بود ولی نامش بلند شد، چنان که سعدی حکیمانه توصیه کرده است: «چو خواهی که نامت بود جاودان/ مکن نام نیک بزرگان نهان».

#### یک بخارا، یک ایران

دهباشی کارش را با قلم زدن در نشریات معتبر زمان خودش شروع می‌کند؛ آرش، برج، چراغ، آدینه، دنیای سخن، کلک، طاووس، سمرقند و بعد هم بخارا که از سال ۷۶-۷۷ تا امروز مستقلاً به مدیر مسئولی و سردبیری او منتشر می‌شود. دهباشی البته پیش از این در «کلک» تجربه سردبیری داشت؛ مجله‌ای که هفت سال برایش زحمت کشید و یک روز وقتی مشغول آماده کردن شماره ۹۵ مجله بود، تلفنی خبر عزل‌ش را شنید و چند ماه بعد امتیاز بخارا را گرفت. خودش در مستند «بخارای من» این عزل ناگهانی و قدر ناشناسانه را بدترین اتفاق زندگی‌اش می‌داند که البته حالا می‌شود وجه مثبت آن را دید چرا که مقدمه تولد بخارا و شب‌های بخارا شد؛ رویداد فرهنگی عظیمی که از ۱۵ سال پیش در خدمت هنر و ادبیات بوده است. شب‌های بخارا به همت علی دهباشی در نقش وزارت فرهنگ، از بزرگان ادب و هنر، قدردانی می‌کند؛ ارج و منزلت آن‌ها را پیش چشم جوان‌ترها می‌آورد و مایه اتصال بین ملل می‌شود. سفیر سوئیس در شب «فریدریش دورنمات»، نمایش نامه نویس و رمان نویس شهیر سوئیسی می‌گوید: «گاهی از خودم می‌پرسم اگر علی دهباشی نبود، من چگونه می‌توانستم فرهنگ کشورم را معرفی کنم». «گلر خسار»، شاعر تاجیک جایی گفته است: «من می‌دانم که برای ساختن و بنا کردن یک‌واژه باید از سلامت جسم و روح مایه گذاشت و می‌دانم که علی دهباشی کل زندگی‌اش را برای واژه ایران، افغانستان و تاجیکستان گذاشته است. مجله ایشان در پیوند بین این سه مملکت کاری کرده است که سیاستمدارها در طول سال‌ها موفق به انجامش نشدند».

خود دهباشی در مستند «سلام، من دهباشی هستم»، در این باره می‌گوید: «وقتی شب «اومبرتو اکو» [فیلسوف و نویسنده ایتالیایی] را بر گزار کردیم، اکو به دلیل گرفتاری نتوانست بیاید ولی در نامه‌ای که فرستاد، نوشت در ایتالیا چنین کاری برای من نکردند یا وقتی شب «اورهان پاموک» [نویسنده اهل ترکیه] را به مناسبت نوبل گرفتنش بر گزار کردیم، روز نامه‌های ترکیه تیتراژ کردند «ترکیه فراموش کرد، ایران جبران کرد». پرواضح است که شب‌های بخارا با ایجاد بستر تعامل‌هایی از این دست، چه تأثیر بزرگ و ارزشمندی در حسن شهرت فرهنگ کشورمان داشته است.

حالا چند روزی است که آقای دهباشی به دلیل ابتلا به کرونا در بیمارستان بستری است. ماضن ادای احترام به ایشان بابت همه خدماتش که در مطلب حاضر یکی از هزارشان گفته نشد، آرزو می‌کنیم که هر چه زودتر به خانه برگردد.

✽الهام از بیت: «ای بخارا! شاد باش و دیرزی/ میرزی تو شادمان آید همی»

سروده رودکی

عکسی از «مل هیوز» که نه سرباز جنگ جهانی دوم، ۹۵ ساله و همسرش «ورا» ۹۰ ساله که در فضای مجازی منتشر شده است. این زوج که در سال ۱۹۵۲ از دواج کرده‌اند ۷۲ سال زندگی مشترک را جشن گرفتند.

خوشحال می‌شیم  
عکس‌های خاطره‌انگیز  
و جذاب‌تون  
روبرامون بفرستین.