

deomed®

Deomed Yayıncılık

Çiğçili (Ed.)

Aile Hekimleri için Yaşlı Sağlığına Bütüncül Yaklaşım

16.5 x 24 cm, XII + 340 Sayfa

62 Resim, 49 Tablo, 17 Şekil

28 Yazar Katılımıyla

ISBN 978-975-8882-36-6

Birinci baskı © Deomed, 2011.

www.deomed.com

İçindekiler

Bölüm 1

1

1 / Yaşlanmaya Genel Bakış

Bölüm Editörü: Serap Çiççili

1.1 / Yaşlanmanın Fizyolojisi ve Fizyopatolojik Değişiklikler	3
1.1.1 / Giriş	3
1.1.2 / Yaşlanmayla Gelişen Fizyolojik Değişiklikler	4
1.1.3 / Son Söz.....	11
1.2 / Yaşlanan Dünya, Yaşlanan Türkiye	13
1.2.1 / Tanımlar	13
1.2.2 / Türkiye’de Nüfus Yaşlanması.....	14
1.2.3 / Nüfus Yaşlanması ve Sağlık	16
1.2.4 / Yaş Ayırmıcılığı	16
1.2.5 / Türkiye’de Yaşlı Sağlığı Açısından Durum	16
1.2.6 / Yaşlı Sağlığı ve Birinci Basamak Sağlık Hizmeti	18
1.3 / Adli Tıp Açısından Yaşlılık	20
1.3.1 / Adli Psikiyatri Yaklaşımı	20
1.3.2 / Yaşlı İstismarı.....	22
1.4 / Yaşlının İzlem ve Bakımı ile Rehabilitasyonunda Çevre	26
1.4.1 / Çevre Düzenlemeleri	27

Bölüm 2

2 / Sağlıklı Yaşlanma

Bölüm Editörü: Pemra Cöbek Ünalan

2.1 / Yaşlılarda Koruyucu Sağlık Hizmeti ..	33
2.1.1 / Periyodik Sağlık Muayeneleri	33
2.1.2 / 65 Yaş ve Üzeri Bireylerde Periyodik Sağlık Muayenesinin İçeriği	35
2.1.3 / Koruyucu Hekimlik Uygulamaları	45
2.1.4 / Huzurevlerinde ve Bakım Evlerinde Yaşamlarını Sürdüren Yaşlılarda Sağlık İzlemi	48
2.1.6 / Evde Bakım Hizmetleri	48

2.2 / Sağlıklı Yaşlanmada Beslenme	53
2.2.1 / Yaşlılıkta Besin Gereksinimleri ve Beslenme Önerileri	53
2.2.2 / Pişirme Şekli	56
2.2.3 / Egzersiz	57
2.3 / Sağlıklı Yaşlanma ve Egzersiz	58
2.3.1 / Uzun Yaşam ve Egzersiz	58
2.3.2 / Yaşlılara Önerilecek Egzersiz Programları	60
2.3.3 / Özet: “Yaşlılar İçin Egzersiz” Konusunda Öneriler	85
2.4 / Yaşlanmanın Sosyal Boyutu ve Kayıplar	87
2.4.1 / Ekonomik Durum	87
2.4.2 / Yerleşim Alanı ve Yaşam Şekli	88
2.4.3 / Sosyalleşme ya da Yalnızlık	89
2.4.4 / Üretken Aktivitelerin (Uğraşların) Edinilmesi ve Sürdürülmesi	90

Bölüm 3

3 / Yaşlı Hastaya Kapsamlı Yaklaşım

Bölüm Editörü: Çiğdem Apaydın Kaya

3.1 / Yaşlıya Özgü Öykü Alma ve Fizik Muayene	95
3.1.1 / Genel İlkeler	95
3.1.2 / Öykü Alma	95
3.1.3 / Fizik Muayene	96
3.2 / Birinci Basamakta Yaşlı Bireyin Kapsamlı Değerlendirilmesi	100
3.2.1 / Genel İlkeler	100
3.2.2 / Yaşlının Değerlendirilmesini Farklı Kılan Özellikler	102
3.2.3 / Yaşlı ile İletişim	103
3.2.4 / Kapsamlı Değerlendirme	104
3.3 / Yaşlılarda Ruhsal Durum Muayenesi ..	109
3.3.1 / Ruhsal Durum Muayenesinin Bileşenleri ..	109

3.3.2 / Yaşlılarda Taniya Yardımcı Testler	111
3.3.3 / Psikiyatrist Konsültasyonu Gerektiren Durumlar.....	112
3.4 / Birinci Basamakta Yaşlılarda İlaç Kullanımı İlkeleri.....	115
3.4.1 / Yaşlılıkla Birlikte Ortaya Çıkan İlaç Kullanımını Etkileyen Değişiklikler	115
3.4.2 / İlaç Kullanımının Yaşlıya Etkileri	116
3.4.3 / Rasyonel Farmakoterapi İlkeleri	119
3.4.4 / İlaç Öyküsü	122
3.4.5 / Reçetede Bulunması Gereken Temel Bilgiler.....	123
3.5 / Yaşlı Bireyin Değerlendirilmesinde Kullanılabilecek Ölçekler	126
3.5.1 / Modifiye Barthel İndeksi (Günlük Yaşam Aktiviteleri)	126
3.5.2 / Lawton Enstrümental Günlük Yaşam Aktiviteleri (Lawton's Instrumental Activities of Daily Living) (EGYA / IADL)	129
3.5.3 / Mini Beslenme Değerlendirme Testi (Mini Nutritional Assessment / MBD/MNA)	130
3.5.4 / Standardize Kısa Mental Durum Muayenesi Testi (SMMD) / Standardised Mini Mental State Examination (SMMSE)	132
3.5.5 / Kısa Geriatrik Depresyon Ölçeği.....	134
3.5.6 / Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)	135
3.5.7 / Tinetti Denge ve Yürüme Değerlendirmesi	136
3.5.8 / Functional Reach Test (Uzanma Testi)	138
3.5.9 / AMS Değerlendirme Formu	140

Bölüm 4

141

4 / Yaşlılarda Sık Rastlanan Sendromlar

Bölüm Editörü: Serap Çiçili

4.1 / Yaşlılık ve Engellilik	143
4.1.1 / Giriş	143
4.1.2 / Tanımlar	143
4.1.3 / Yaşlılarda Düşme Riskleri ve GYA	145
4.1.4 / Yürümeye Yardımcı Ekipmanlar ve Tekerlekli Sandalyeler	146
4.1.5 / Yaşlılıkla Birlikte Azalan Fonksiyonel Kapasite, Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kapasitesinin Artırılması.....	146
4.1.6 / Kronik Hastalığı Olan veya Sağlıklı Yaşlıların Bakım ve Fizyoterapi ve Rehabilitasyonunda Temel Amaçlar	149

4.2 / Yaşlılarda Düşme	152
4.2.1 / Yaşlılarda Düşmenin Önemi.....	152
4.2.2 / Düşme Risk Faktörleri	152
4.2.3 / Yaklaşım	153
4.3 / Yaşlılarda Yetersiz Beslenme	157
4.3.1 / Öykü, Fizik Muayene ve Tanısal Testler	157
4.3.2 / Risk Faktörleri	158
4.3.3 / Tedavi	160
4.4 / Düşkünlük (Kırılgnlık)	163
4.4.1 / Giriş	163
4.4.2 / Prevalans.....	163
4.4.3 / Risk Faktörleri	163
4.4.4 / Patogenez ile İlgili Çalışmalar.....	164
4.4.5 / Klinik Bulgular.....	164
4.4.6 / Düşkün Yaşlıya Yaklaşım	165
4.5 / Demans	168
4.5.1 / Demans Sendromunun Temel Bulguları	168
4.5.2 / Unutkanlık Yakınması ile Başvuran Hastanın Değerlendirilmesi	168
4.5.3 / Alzheimer Hastalığı	169
4.5.4 / Demans Etiyolojisi	171
4.5.6 / Demans Hastasında Öykü	173
4.5.7 / Demanslı Hastada Yapılması Gereken Laboratuvar İncelemeleri	174
4.5.8 / Hasta Ne Zaman Uzmanı Sevk Edilmelidir?	174
4.6 / Yaşlılarda Depresyon	175
4.6.1 / Giriş	175
4.6.2 / Hastanın Değerlendirilmesi	175
4.6.3 / Depresif Bozukluğun Tanısı	177
4.6.4 / Risk Faktörleri	178
4.6.5 / Tedavi	180
4.7 / Üriner İnkontinans	183
4.7.1 / Giriş	183
4.7.2 / İnkontinans Tipleri.....	183
4.7.3 / Tanı.....	184
4.7.4 / Kadınlarda İdrar Kaçırma	185
4.7.5 / Erkeklerde İdrar Kaçırma	185
4.7.6 / Tedavi	185
4.7.7 / Stres İnkontinans Tedavisi	187
4.8 / Yaşlılarda Uyku Sorunları.....	191
4.8.1 / Genel Değerlendirme	191
4.8.2 / Sınıflandırma	191
4.8.3 / Primer Uyku Bozuklukları.....	193
4.8.4 / Tedavi	195

Bölüm 5**199****5 / Yaşlılarda Sık Rastlanan Hastalıklar**

Bölüm Editörü: Pemra Cöbek Ünalın

5.1 / Hipertansiyon	201
5.1.1 / Epidemiyoloji.....	201
5.1.2 / Tanı.....	201
5.1.3 / Tedavi	201
5.2 / Diabetes Mellitus	208
5.2.1 / Sıklık	208
5.2.2 / Tanı.....	208
5.2.3 / Tedavi	208
5.2.4 / Diyabetik Hastalarda İzlem Protokolü.....	210
5.3 / Koroner Arter Hastalığı	212
5.3.1 / Tanı.....	212
5.3.2 / Tedavi	213
5.3.3 / Akut MI'da Tedavi.....	215
5.3.4 / Abdominal Aort Anevrizması.....	215
5.3.5 / Periferik Arter Hastalıkları	216
5.3.6 / İnmede Koruyucu Önlemler.....	216
5.4 / Konjestif Kalp Yetmezliği	218
5.4.1 / Giriş	218
5.4.2 / Patofizyoloji.....	218
5.4.3 / Belirti ve Bulgular	218
5.4.4 / Tanı.....	219
5.4.5 / Tedavi	219
5.5 / Yaşlılarda Sık Rastlanan Enfeksiyonlar	227
5.5.1 / İdrar Yolu Enfeksiyonları	227
5.5.2 / Yaşlıda Alt Solunum Yolu Enfeksiyonları ve Pnömoni.....	231
5.6 / Yaşlılarda Tiroid Bezinin Fonksiyon Bozuklukları	238
5.6.1 / Tanı.....	238
5.6.2 / Hipotiroidi.....	238
5.6.3 / Yaşlılarda Subklinik Hipotiroidizm	241
5.6.4 / Hipertiroidi	243
5.7 / Menopoz	245
5.7.1 / Tanımı	245
5.7.2 / Semptomlar	245
5.7.3 / Menopoz Yönetimi	245
5.8 / Andropoz	249
5.8.1 / Tanım	249
5.8.2 / Semptomlar	249
5.8.3 / Testosteron Replasman Tedavisi	249
5.9 / Yaşlanma ve Osteoporoz	251
5.9.1 / Tanım	251
5.9.2 / Yaşlı Bireyde Kalsiyum ve D Vitamini	251
5.9.3 / Yaşlı Bireyde Egzersiz ve Fiziksel Aktivite	252
5.9.4 / Kırığın Toplumsal Önemi	253
5.9.5 / Toplum ve Birey Osteoporozdan Nasıl Etkilenmektedir?	254

5.9.6 / OP'un Tanı ve Tedavisi Dünyada ve Türkiye'de Neden Eksik Kalmaktadır?	255
5.9.7 / Son Söz	256
5.10 / Diz Osteoartriti	261
5.10.1 / Tanım.....	261
5.10.2 / Risk Faktörleri.....	261
5.10.3 / Etyopatogenez ve Ağrının Mekanizması	262
5.10.4 / Tanı Kriterleri	262
5.10.5 / Ayırıcı Tanı	263
5.10.6 / Tedavi	263
5.10.7 / Yaşlılarda Akılda Tutulması Gereken Bir Tanı: Polimyaljiya Romatika (PMR)	268

Bölüm 6**269****6 / Geriatrik Aciller**

Bölüm Editörü: Mehmet Akman

6.1 / Yaşlılarda Akut Miyokard İnfarktüsü	271
6.1.1 / Giriş	271
6.1.2 / Sorunun Boyutu	271
6.1.3 / Yaşlılarda Miyokard İnfarktüsü Tanısı.....	271
6.1.4 / Reperfüzyon Tedavisi.....	272
6.2 / İnme	276
6.2.1 / Giriş	276
6.2.2 / İnme Tipleri	276
6.2.3 / İskemik İnme Risk Faktörleri.....	278
6.2.4 / Beyin Korunmasında Hızlı Haraket Etmenin Önemi	280
6.2.5 / İnme Yakınmaları	281
6.2.6 / Ne Yapalım?	281
6.2.7 / Ne Yapmayalım?	282
6.3 / Deliryum (Akut Konfüzyonel Durum)	284
6.3.1 / Giriş	284
6.3.2 / Semptomlar	284
6.3.3 / Etyoloji	284
6.3.4 / Fizyopatoloji	286
6.3.5 / Tanı.....	286
6.3.6 / Deliryumdan Korunma	287
6.3.7 / Tedavi	288
6.4 / Geriatrik Karın Ağrısına Yaklaşım	290
6.4.1 / Tanıda Karşılaşılan Zorluklar	290
6.4.2 / Öykü	291
6.4.3 / Fizik Muayene	292
6.4.4 / Tanısal Testler	292
6.4.5 / Yaşlı Hastalarda Sık Rastlanan Karın Ağrısı Nedenleri	295
6.4.6 / Özet	298

Bölüm 7**299****7 / Özel Duyular**

Bölüm Editörü: Arzu Uzuner

7.1 / Yaşlılarda Göz Hastalıkları	301
7.1.1 / Hastaların Değerlendirilmesi	301
7.1.2 / Katarakt	302
7.1.3 / Glokom.....	302
7.1.4 / Yaşa-Bağımlı Maküla Dejenerasyonu	303
7.1.5 / İskemik Optik Nöropati	304
7.1.6 / Kırmızı Göz	304
7.1.7 / İleri Yaşta Gözlenebilecek Diğer Göz Hastalıkları	305
7.2 / İşitme Kayıplarına Genel Bakış ve Yaşlılığa Bağlı İşitme Kaybı: Presbiakuzi	307
7.2.1 / İşitme Kaybı Nedenleri.....	307
7.2.2 / Yaşlılığa Bağlı İşitme Kayıpları (Presbiakuzi)	308
7.2.3 / Presbiakuzide Tanı ve Rehabilitasyon	309
7.3 / Geriatrik Dermatoloji	313
7.3.1 / Senil Deri Kuruluğu (Kserozis) ve Kaşıntı	313

7.3.2 / Anal Kaşıntı.....	315
7.3.3 / Staz Ekmama	315
7.3.4 / Geriatrik Yaş Grubunda Deri Muayenesi Sırasında Sık Karşılaşılan Epidermal ve Damarsal Lezyonlar.....	316
7.3.5 / Geriatrik Yaş Grubunda Sık Karşılaşılan Kansere Öncüsü Lezyonlar ve Malin Neoplaziler	319
7.4 / Yaşlıda Ağrı ve Tedavisi	223
7.4.1 / Yaşlıda Ağrı Prevalansı ve Etiyolojisi	223
7.4.2 / Yaşlılığa Bağlı Organ Sistemlerinin Fonksiyonlarındaki Değişiklikler	324
7.4.3 / Yaşlılığa Bağlı Farmakodinamik ve Farmakokinetik Değişiklikler	325
7.4.4 / Ağrı Değerlendirmesi	326
7.4.5 / Ağrı Tedavisi	327
7.4.6 / Adjuvan Analjezikler	330
7.4.7 / Farmakolojik Olmayan Yöntemler	331

Dizin**333**

Dizin

333