

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۲

استخوان‌ها و مفاصل، حوادث، توصیه‌ها

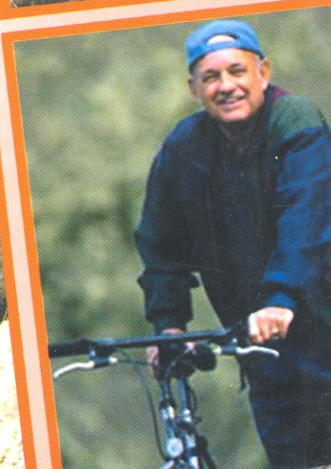
مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی



استخوان ها و مفاصل ، حوادث ، توصیه ها

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید موید علویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر سلامت خانواده و جمعیت
اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

عنوان و نام پدیدآور: استخوانها و مفاصل، حوادث، توصیه ها
 مولفین: سهیلا خوشبین ... و دیگران. زیر نظر: موبد علویان.
 مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری: مصور.
 فروست: راهنمای بهبود زندگی سالم در دوره سالمندی | ج ۲
 شابک: 978-964-6711-81-05
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۴-۹۵
 موضوع: سالمندان -- راه و رسم زندگی.
 موضوع: استخوانها -- بیماریها.
 موضوع: مفاصلها -- بیماریها.
 موضوع: ورزش برای سالمندان.
 شناسه افزوده: خوشبین، سهیلا
 شناسه افزوده: راهنمای بهبود زندگی سالم در دوره سالمندی | ج ۲
 رده بندی کنگره: ج. ۱۶۹۱/۲۲ Bz
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲۸۰۸۴۶
 شماره کتابخانه ملی: ۱۰۶۵۹۸۵



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ۲ (استخوانها و مفاصل، حوادث، توصیه ها)

مولفین: خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق
 ویراستار علمی: دکتر سید مؤید علویان
 هماهنگی و ناظر چاپ: شیما قاسمی
 ناشر: تندیس
 نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۸۶
 تیراژ: ۳۶۰۰۰ جلد
 طراح و گرافیک: علیرضا مرادی
 چاپ و صحافی: رامین
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۸۱-۵

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خ نظری غربی، پلاک ۱۹۹، ط ۵، واحد ۱۰

تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی	متخصص طب سالمندی
جناب آقای دکتر فرهاد شهرام	متخصص روماتولوژی
جناب آقای دکتر مسعود متصدی زرندي	متخصص گوش و حلق و بینی
جناب آقای دکتر احمد میرشاهی	متخصص چشم پزشکی
جناب آقای عباس بختیاری	فیزیو تراپیست
جناب آقای یوسف رضا چگینی	کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی
سرکار خانم دکتر مینا مجد	رئیس وقت اداره سلامت سالمندان
سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی	کارشناس وقت اداره سلامت سالمندان

و در همین جا از همکاری صمیمانه و خالصانه سرکار خانم زینب عمرانی، و جناب آقای حسن گونهء (ملکی)، جناب آقای اصغر مغیثی، جناب آقای فاروق قدیمی، آقای محمد چوپان و سایر سالمندان گرانقدری که در تهیه تصاویر این مجموعه ما را یاری نمودند، تشکر می‌نمائیم.

سالمند گرامی: پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. مسلماً اکثر کشور های در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات زیادی مواجه هستند. نیاز های جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار هستند و مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات پیری برای بر آورده کردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و افراد خانواده آنان امر مهمی است که میتواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ نماید. به همین منظور مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است. در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتابها سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نمائیم. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیتهای روزانه زندگی خود کمی تأمل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبه های خود بهره مند سازیم.

دکتر سید موید علویان

معاون سلامت

فصل ۱ توصیه‌هایی برای کمر و زانو



- پیشگیری از کمر درد ۱۵
- چگونه بخوابیم؟ ۱۸
- چگونه بنشینیم؟ ۲۱
- چگونه بایستیم؟ ۲۴
- چگونه لباس بپوشیم؟ ۲۵
- چگونه راه برویم؟ ۲۶
- چگونه خم شویم؟ ۲۷
- چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟ ۲۹
- مراقبت از زانوها ۳۴
- برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟ ۳۴
- خلاصه فصل اول ۳۹

فصل ۲ مراقبت از پاها

- چرا باید از پاها مراقبت کرد؟ ۴۲
- برای مراقبت از پاها چه باید بکنید؟ ۴۳
- خلاصه فصل دوم ۴۴

فصل ۳ پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- پوکی استخوان چیست؟ ۵۳
- چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می‌شوند؟ ۵۴
- فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟ ۵۵
- برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟ ۵۶
- حوادث ۵۸
- خلاصه فصل سوم ۷۳

فصل ۴ توصیه‌هایی در خصوص:

- بیماریهای چشمی ۷۶
- مشکلات شنوایی ۸۱
- فعالیتهای شخصی فرد ۸۴

سالم پیر شدن یک موفقیت است.

**یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر
انداختن عوارض پیری تمرینات بدنی
مناسب است.**

**تمرینات بدنی مناسب موجب استحکام
استخوانها و افزایش کارایی مفاصل
می‌شود.**



فصل اول

توصیه‌هایی برای کمر و زانو

آیا می‌دانید:

- تغییرات طبیعی مفاصل ، استخوانها و عضلات در افراد سالمند چگونه است؟
- نحوه صحیح انجام فعالیت های روزانه چگونه است؟
- راه های پیشگیری از کمردرد چیست؟
- راه های پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می‌توانید:

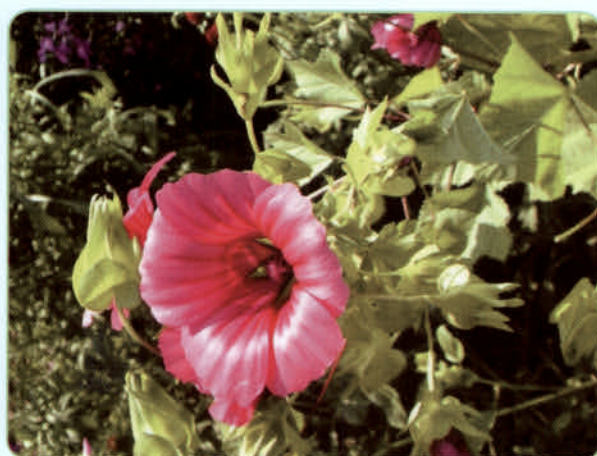
- نشستن، خوابیدن و خم شدن خود را به نحو صحیح انجام دهید؟
- اجسام را به درستی از روی زمین بلند کنید؟
- اعمال روزانه خود را به نحوی که از بروز کمردرد و درد زانو پیشگیری کند، انجام دهید؟



با خواندن مطالب این فصل، می‌توانید به سوالات بالا پاسخ دهید .

**تمرینات بدنی مناسب از پوکی
استخوان جلوگیری می‌کند.**

**تمرینات بدنی مناسب موجب افزایش
توده‌های عضلانی می‌شود.**



مقدمه:

سالمندان عزیز بهتر است از تغییراتی که به طور طبیعی با افزایش سن در استخوانها، مفاصل و عضلات بدنتان اتفاق می‌افتد آگاهی داشته باشید.

۱. بعد از ۳۰ سالگی، توده عضلانی و در نتیجه قدرت عضلات به تدریج کم می‌شود. بعد از ۶۰ سالگی این از دست دادن سریع می‌شود، اما با رژیم غذایی مناسب و تمرینات بدنی می‌توانید به طور چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کنید.

توجه داشته باشید که کم استفاده کردن از عضلات علت اصلی کاهش توده عضلانی در دوره سالمندی است.

۲. تغییر دیگر، افزایش چربی است. که عمدتاً در مردها، شکم و در زنها، باسن بزرگ می‌شود. در حالیکه بافت چربی در دستها و پاها کاهش می‌یابد.

۳. قد نیز با افزایش سن تغییر میکند. که ناشی از کاهش طول ستون مهره‌ها است. عرض شانه‌ها به علت کوچک شدن توده عضلانی و چروکیدگی عضلات شانه کاهش می‌یابد. طول عضلات شکم هم کاهش می‌یابد که همه اینها سبب ایجاد ظاهری خمیده می‌شود. باید در نظر داشته باشید که فعالیت مداوم می‌تواند از پیشرفت این تغییرات جلوگیری کند.

۴. پوکی استخوان به علت کاهش کلسیم در استخوانها بوجود می‌آید. در زنان سالمند به دنبال کاهش نوعی هورمون در خون، پوکی استخوان بیشتر از مردان سالمند شایع است. فعالیت عضلانی و بکارگیری استخوانها مانند تمرینات بدنی و راه رفتن می‌تواند این روند را آهسته‌تر کند.



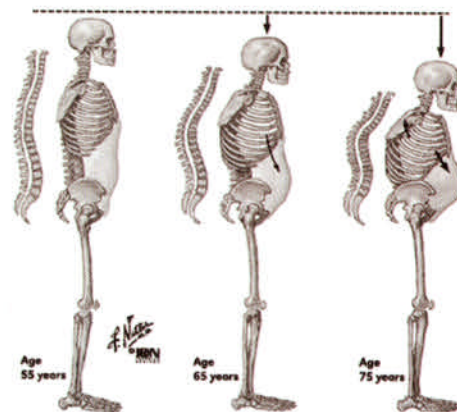
۵. با افزایش سن انعطاف پذیری رباطها، تاندون ها و مفصل ها کم شده، خطر پارگی آنها بیشتر می‌شود با فرسوده شدن غضروف‌های اطراف مفصل‌ها که به سبب خم کردن‌های مداوم طی سالها بوجود آمده است و نیز کاهش مایع نرم کننده در مفصل‌ها، حرکات آنها آهسته تر و دردناکتر می‌شود.

تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانهاست.

پیشگیری از کمر درد

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در هنگام جابجا کردن یک گلدان، بستن بند کفش، جارو کردن اتاق و کارهای دیگری از این قبیل، دچار گرفتگی عضلات کمر شده و تا چندین روز، درد و ناراحتی آن را تحمل کرده‌اید.

بدنیست بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان‌ها و عضلات به وجود می‌آید؛ شکل بدن تغییر می‌کند. پشت خمیده می‌شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر



می‌شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می‌تواند موجب کمر درد شود.

در این فصل می‌خواهیم به شما بگوییم که علل کمر درد چیست و چگونه با رعایت یکسری نکات ساده، در حین کارهای روزمره زندگی مثل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن و از ایجاد کمر درد جلوگیری کنید یا در صورت داشتن کمر درد، شدت آن را کاهش دهید.

بهبود شیوه زندگی، در هرسنی که باشید لازم و سودمند است.

علل شایع کمر درد

از آنجا که ناحیه کمری ستون مهره‌ها بیشترین مقدار فشار را متحمل می‌شود و از تحرک بیشتری نیز برخوردار می‌باشد، بیشتر از سایر قسمتهای ستون مهره‌ها در معرض آسیب قرار می‌گیرد. اکثر آسیبهای ستون مهره‌ها در نتیجه تصادفات و حوادث نمی‌باشد بلکه نتیجه تکرار حرکات و حالت‌های نادرستی است که پس از ماه‌ها و سالها به تدریج نمایان می‌شود.

علت شایع درد کمر، پارگی دیسک بین مهره‌ای و بیرون زدگی آن و فشار روی اجزاء مجاور می‌باشد. پارگی و فتق دیسک به دلایل مختلف مانند بالا بودن سن، بلند کردن اشیاء سنگین، نشستن به نحو غلط و نظایر آن ایجاد می‌شود.



علل دیگر پارگی دیسک، ضعف و ناتوانی عضلات ستون مهره‌های کمری، عادت‌های نادرست شغلی، عدم انعطاف‌پذیری کامل بدن، نداشتن فعالیت‌های منظم ورزشی، افزایش وزن، استرس و اضطراب، عدم رعایت و حفظ اصول بهداشتی و کشیدن سیگار می‌باشد.



نکات بهداشتی در مورد بیماران مبتلا به کمر درد

باید توجه داشته باشید که اعمال روزانه شما به طور مستقیم بر روی ستون مهره‌های کمریتان اثر می‌گذارد. لذا انجام اعمال روزانه به نحو صحیح، می‌تواند از ابتلاء به ضایعات کمری جلوگیری کرده و در صورت وجود ضایعه آنرا بهبود بخشد. به توصیه‌های زیر توجه نمائید.

چگونه بخوابیم؟

برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت حدوداً با ارتفاع ۵ سانت و یا تخت چوبی استفاده کنید؛ به طوری که تشک، در ناحیه کمر فرو نرود. می توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید. خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است.



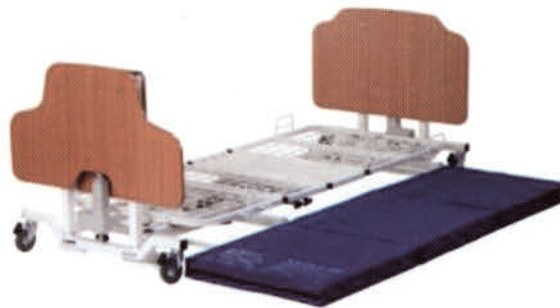
در حالت خوابیدن به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است رابه داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید.

هنگام خوابیدن، هر چند وقت یکبار وضعیت خود را تغییر دهید.



وضعیت نامناسب

برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست‌ها بنشینید و بعد بایستید. برای دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.





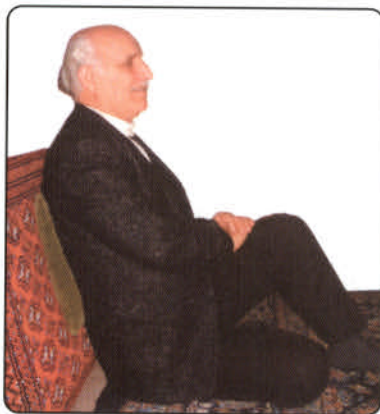
همواره از انجام حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.

چگونه بنشینیم؟

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است. در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید:

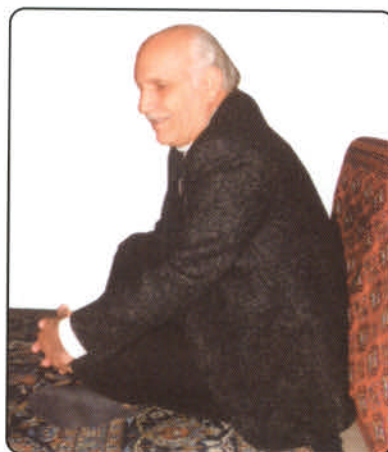
۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.

۲- صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را تو ببرید و منقبض کنید. یک بار دیگر تاکید می شود که در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه‌ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.



وضعیت مناسب

۳- برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین بنشینید و روی صندلی بنشینید. برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:



وضعیت نامناسب



وضعیت مناسب

۱) پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد؛ به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.

۲) ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.



وضعیت نامناسب

۳) بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنای دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند. ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

با درست نشستن و درست ایستادن از خستگی و درد کمر جلوگیری کنید.

- ۴) بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.
 - ۵) پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.
 - ۶) بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.
- موارد بالا را در طول روز وقتی کارهای خود را به صورت نشسته انجام می‌دهید رعایت کنید. در صورت استفاده از میز، باید ارتفاع آن مناسب باشد؛ به طوری که مجبور نشوید روی میز خم شوید و یا به علت بلندی میز، خود را به طرف بالا بکشید.



برای استحکام استخوان‌ها لازم است هر روز شیر و لبنیات مصرف کنید.

چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه‌ها را صاف نگهدارید طوری که گوشه‌ها، شانه‌ها، و لگن در یک خط مستقیم و صاف باشد.

تأجایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اطمینان لباس و شستن ظرف‌ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهارپایه‌ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابجا کنید و یا به نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.



برای پیشگیری از کمر درد، بطور صحیح و منظم ورزش کنید.

چگونه لباس بپوشیم؟

برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوید. روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است، با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید. برای پوشیدن کفش، می‌توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته بلند استفاده نمایید.



پوکی استخوان یک تهدید جدی است و قابل پیشگیری و درمان است. تشخیص زود رس اولین قدم مبارزه با آن است.

چگونه راه برویم؟

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید. عضلات شکم را منقبض کنید. شانه‌ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید. سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سرپایینی راه نروید. همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید. خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می‌گوییم.



قرار گرفتن در مقابل نور خورشید و داشتن فعالیت بدنی منظم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

چگونه خم شویم؟

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید. شانه‌ها را به سمت عقب بکشید. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.



وضعیت مناسب



وضعیت مناسب

هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیاء نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید. البته با کمی دقت می‌توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.



وضعیت نامناسب

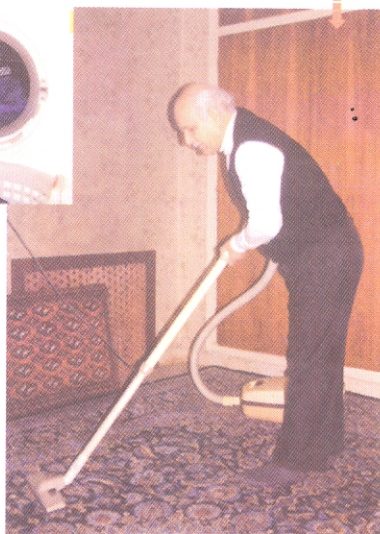


وضعیت نامناسب

خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.



وضعیت نامناسب



وضعیت مناسب



چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می‌تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد. پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

به جلو نگاه کنید. گردن را صاف نگهداشته و شکم را سفت کنید. کمر را صاف نگهدارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.



وضعیت مناسب



وضعیت نامناسب

توجه کنید که هر چه جسم به بدن شما نزدیک تر باشد، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می‌شود.

بزرگی شکم می‌تواند موجب بروز کمردرد شود.

چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم؟

یکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می آید، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله نزدیک به هم است. به عنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه باغچه به روی لبه حوض، یا منتقل کردن قابلمه حاوی غذا از روی اجاق گاز بر روی سکوی آشپزخانه. لازم است برای انجام این جابه جایی‌ها، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید؛ زیرا جابجا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد، می‌تواند موجب صدمه دیدن کمر شود. پس در حالتی که ثابت ایستاده‌اید اشیاء را جابجا نکنید.

وضعیت مناسب



وضعیت نامناسب



در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء، گودی کمر را با سفت کردن عضلات شکم کم کنید. سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر، ولی با حجم کمتر جابجا نمایید. برای مثال وقتی برای خرید مواد غذایی از خانه بیرون می‌روید، کم خرید کنید. با این کار نه بار سنگین حمل می‌کنید و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می‌کنید.



اجسام سنگین را جابجا یا حمل نکنید، این کار به کمر آسیب می‌رساند.

توجه به موارد ذیل در صورتیکه از کمر درد رنج می‌برید علاوه بر موارد ذکر شده حائز اهمیت است:

۱. هنگام راه رفتن از کفش مناسب با پاشنه ۳ سانتی استفاده کنید.
از راه رفتن بر روی سطوح شیب دار حتی الامکان خودداری کنید.



۲. کنترل و تنظیم وزن بدن
توسط رژیم غذایی مناسب
در جلوگیری از کمردرد بسیار
مهم است.



۳. استراحت و فعالیت کمتر می‌تواند به ترمیم بافت‌های صدمه دیده
کمک کند.
۴. از علل کمر درد کشیدن سیگار است، از آن اجتناب کنید.

۵. انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب که موجب سفت شدن عضلات شکم و کم شدن قوس کمر گردد، مفید می‌باشد. (شنا، پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و تنیس، از جمله فعالیت‌هایی هستند که انجام آنها در زمان مناسب در تقویت عضلات بسیار مفید است). افرادی که ورزش نمی‌کنند و وضعیت جسمی متناسبی ندارند، بیشتر از افرادی که عادت به انجام ورزش به طور مرتب دارند، در معرض دردها و مشکلات ستون فقرات قرار میگیرند.



۶. تمرینات و حرکات درمانی جهت بیماران مبتلا به کمردرد مفید است. (با پزشک معالج جهت این تمرینات مشورت نمائید).

مراقبت از زانوها

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می‌شود. همه شما درد زانو را تجربه کرده‌اید و می‌دانید که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. پس اجازه ندهید که مشکل زانو تا حدی پیش برود که شما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟

۱- وزن مناسب داشته باشید. اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می‌کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را متناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید.

۲- اجسام سنگین جابجا نکنید. حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می‌شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانوها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

۳- عضلات ران خود را تقویت کنید. از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می‌کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می‌کند و درد زانو را کاهش می‌دهد. حرکات ورزشی ساده‌ای برای این کار وجود دارد؛ این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی می‌توانید انجام دهید. از هرفرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید.

در اینجا با توجه به اهمیت انجام این حرکات، تصاویر آنها برای **یادآوری** نشان داده شده است.

پشت را صاف نگهدارید و دست‌ها را به سمت انگشتان پا بکشید. از یک تا ده بشمارید. به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



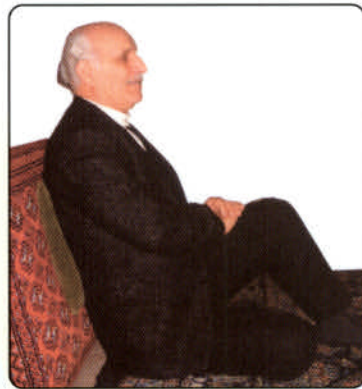


عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید .
سپس عضلات را شل کنید.

پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. پنجه پا را به طرف
بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید . پا را به آهستگی پایین
بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



۴- در وضعیت مناسب بنشینید. وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینید فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری، حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.



۵- تا حد امکان از پله پرهیز کنید. بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در داخل خانه است.

به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می‌شود که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی‌توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.



۶- تا حد امکان از توالت‌های معمولی استفاده نکنید. استفاده از توالت‌های معمولی فشار زیادی را به زانوهای وارد می‌کند. اگر دچار



درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی‌های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می‌شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه‌های صندلی باشید.

راه پیشگیری از کمر درد و زانو درد، انجام صحیح کارهای روزانه است.

خلاصه فصل اول

با انجام صحیح کارهای روزانه، می‌توان از کمردرد پیشگیری کرد. برای این کار، باید نکاتی را رعایت کنید. برای پیشگیری از کمر درد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و سایر کارهای روزانه، به یاد داشته باشید که شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگهدارید. هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید اما کمر را خم نکنید.

زانوها عضو مهم دیگری هستند که باید مراقب آنها باشید. اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است. برای مراقبت از زانو، وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید.

نشستن و ایستادن صحیح خستگی و درد را کاهش می‌دهد.

در فصل بعد با نحوه مراقبت از پاها آشنا می‌شوید. می‌خواهیم بدانید برای مراقبت از پاها چه باید بکنید؟



فصل دوم

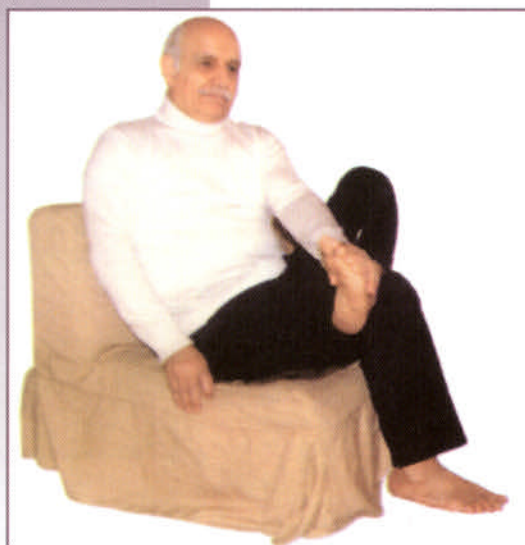
مراقبت از پاها

آیا می دانید:

- اهمیت مراقبت از پاها چیست؟
- برای مراقبت از پاها چه نکاتی را باید در نظر داشته باشید؟
- روش صحیح ماساژ دادن پاها چگونه است؟

آیا می توانید:

- توصیه‌های مراقبت از پاهای خود را به کار ببرید؟
- ماساژ پا را انجام دهید؟



با خواندن مطالب این فصل، می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید .

چرا باید از پاها مراقبت کرد؟



● ما روی پاهای خود می‌ایستیم. به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می‌کنیم و راه می‌رویم. پاها هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند.

● بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.

● بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است؛ مثل:



◇ خشکی پوست پا

◇ ترک خوردن پاشنه پا

◇ شکسته شدن ناخن‌های پا

◇ عفونت قارچی در لای انگشتان پا

● پاها بیشتر از سایر قسمت‌های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.

● زخم‌ها و جراحات‌های پا بخصوص در ناحیه کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می‌شود.

بنابراین لازم است که از پاها بیشتر مراقبت کنید.

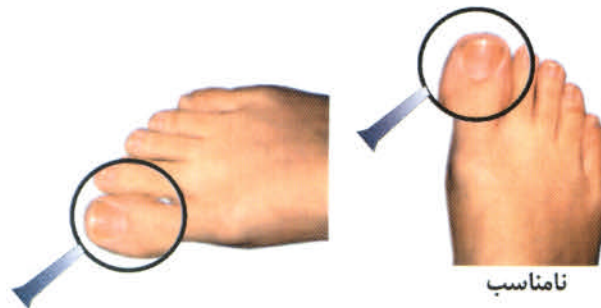
برای مراقبت از پاها چه باید بکنید؟

نظافت پاها

۱- شستشوی پاها: هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

۲- کوتاه کردن ناخن‌ها: وقتی ناخن‌ها نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان‌تر است. برای این کار می‌توانید قبل از کوتاه کردن ناخن‌ها، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن‌ها را کوتاه کنید. هنگام کوتاه کردن ناخن‌های پا دقت کنید:

- لبه ناخن‌ها را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بمانند.
- ناخن‌ها را خیلی از ته کوتاه نکنید؛ زیرا باعث زخم شدن ناخن می‌شود.



۳- چرب کردن پاها: بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم‌های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

شستشوی پاها با آب ولرم از خستگی آنها می‌کاهد.

پوشش پاها

۱- **جوراب:** جوراب های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲- **کفش:** کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند.

کفشی مناسب است که:



- پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش، حدود یک سانتی متر فاصله باشد.
- رویه کفش، تمام عرض پا را بپوشاند؛ اما به پا فشار نیاورد.

- پاشنه کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.
- پا در آن عرق نکند؛ مثل کفش های چرمی و یا گیوه های نخی.
- کف آن لیز نباشد.

۳- **دمپایی:** یکی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پاست؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پاشود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی گیرد، احتمال زمین خوردن بیشتر می شود.

دمپایی های انگشتی به خوبی پا را محافظت نمی کنند و مناسب

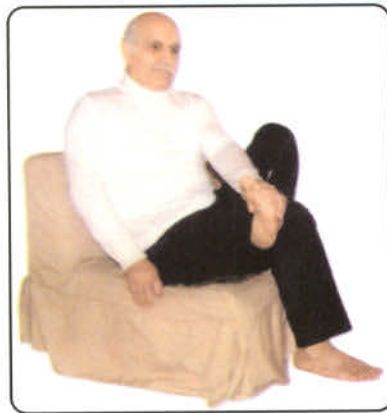
نیستند. همچنین دمپایی ابری روی سرامیک، کاشی و یا سنگ به خصوص اگر سطح زمین خیس باشد، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.



دمپایی مناسب

ماساژ پاها

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.

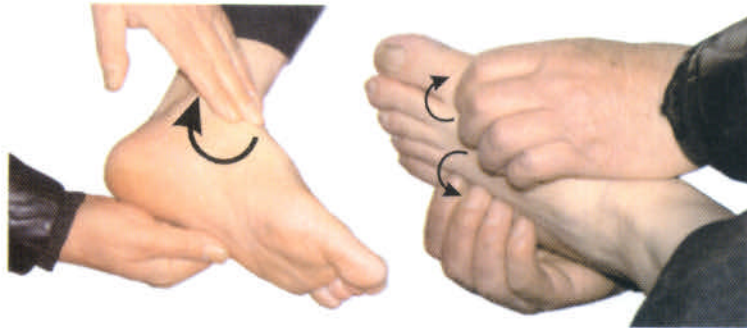


برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و مانند تصویر، تمام قسمت‌های کف پا، رویه پا، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.



- دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.

- با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه پا را ماساژ دهید.



- پاشنه پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.

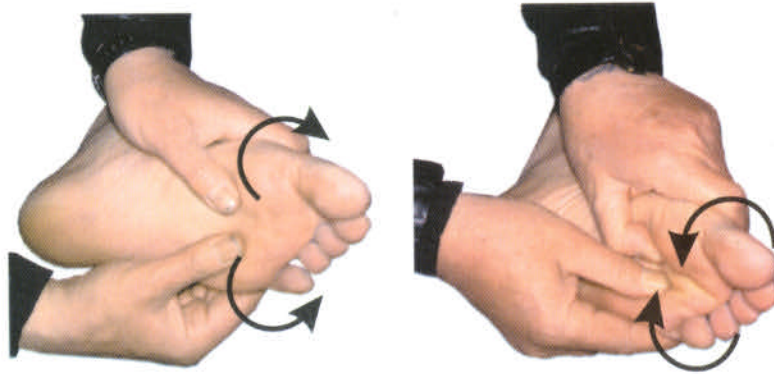


- به آرامی انگشت شست دست را، از میچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.

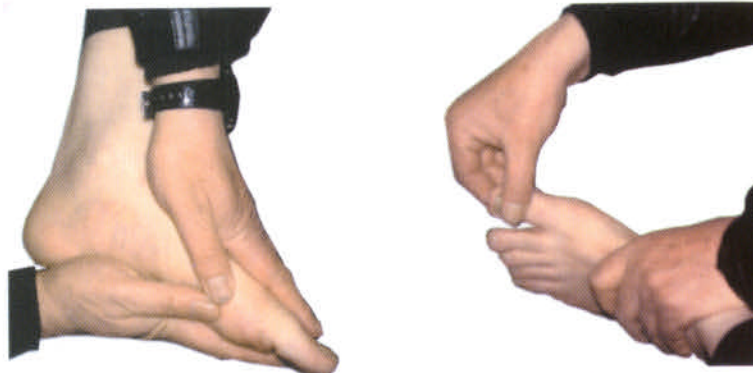


با کاهش خستگی پاها، از خستگی کل بدن جلوگیری کنید.

- پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید.
مثل حالتی که می‌خواهید تکه‌ای نان خشک را از وسط بشکنید.



- هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید.
- در پایان پا را بین دو دست نگهدارید.



توجه:

- در صورت وجود برآمدگی‌های گوشتی و میخچه در پا، از دست کاری آن‌ها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید. این برآمدگی‌ها، به علت فشار کفش ایجاد می‌شوند. حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه کفش شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد خواهد شد. بنابراین بهترین کار انتخاب کفش مناسب است.



- گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می‌شود به دلیل سایر بیماری‌ها است. به عنوان مثال ورم پاها، زخمی که خود به خود به وجود آمده و یا زخمی که خوب نمی‌شود، می‌تواند نشانه بیماری در سایر قسمت‌های بدن باشد. پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه کنید.

سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.

خلاصه فصل دوم

مراقبت از پاها اهمیت زیادی دارد زیرا به کمک پاها راه می‌روید و به همین دلیل پاها بیشتر در معرض حادثه هستند. برای مراقبت از پاها، شستشوی آنها، کوتاه کردن ناخن‌ها و مالیدن کرم‌های نرم کننده را فراموش نکنید.

جوراب، کفش و دمپایی مناسب انتخاب کنید. با ماساژ دادن پاها به افزایش جریان خون و کاهش ورم موضعی پاها کمک کنید و خستگی پا را از بین ببرید. در صورت بروز هر گونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید.

با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهید.

در فصل بعد با پیشگیری از حوادث آشنا می‌شوید. می‌خواهیم بدانید چه کارهایی انجام دهید تا کمتر دچار حادثه شوید.



فصل سوم

پوکی استخوان ، پیشگیری از حوادث

آیا می دانید :

- پوکی استخوان چیست ؟
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند؟
- چه کارهایی جلوی پوکی استخوان را می گیرد؟
- سالمندان در معرض چه حوادثی قرار دارند؟
- چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوانها می شوند پیشگیری کنید؟

آیا می توانید :

- در زندگی روزمره خود کارهایی که موجب جلوگیری از پوکی استخوان می شود، انجام دهید؟
- احتمال بروز حوادث را در محیط زندگی خود کاهش دهید؟



با خواندن مطالب این فصل، می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید .



پوکی استخوان چیست؟

کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد ما می‌آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می‌آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می‌شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می‌یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان‌های یک فرد سالم



به بیشترین سختی خود می‌رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

پوکی استخوان یک تهدید جدی است و تشخیص زود رس اولین قدم مبارزه با آن است و قابل پیشگیری و درمان است.

چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند؟



- افراد مسن ،
- نژاد (سیاهپوستان توده استخوانی بیشتری نسبت به سفید پوستان دارند)
- جنس (زنان یائسه)
- کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند.
- کسانی که، درغذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است.
- کسانی که سیگار می کشند.
- کسانی که الکل مصرف می کنند.
- زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.
- کسانی که سابقه پوکی استخوان در خانواده را دارند (فاکتور ارث).
- کسانی که بعضی داروها را مصرف می نمایند، (کورتونها، هورمونهای تیروئیدی، هپارین، متوترکسات، لیتیم، داروهای ضد صرع، داروهای مدر و....)
- افرادی که بیماری های روماتیسمی ، کلیوی ، گوارشی و غیره دارند.

پوکی استخوان، یک بیماری خاموش است زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می آید، دقت کنید که هم زنان و هم مردان به آن مبتلا می شوند.

فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟

- استخوان‌های او با یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء می‌شکنند. حتی ممکن است بدون هیچ ضربه‌ای خودبخود بشکنند. (مهره ، مچ دست و لگن)
- در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی‌تری در بیمارستان بستری شوند.
- گاهی این افراد از دردهای مزمن و خفیف استخوانی هم رنج می‌برند.
- پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می‌شود.
- کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم پوکی استخوان است.



تغذیه و ورزش مناسب عمده‌تاً در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند. میزان کلسیم روزانه برای بزرگسالان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است. هر لیوان شیر بزرگ دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟

• به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

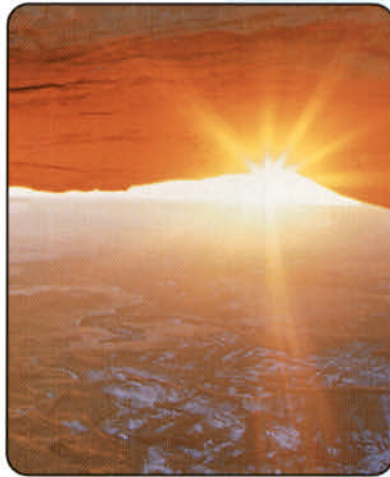


• هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند. در کتاب اول این مجموعه، مواد غذایی حاوی کلسیم را برای شما گفته ایم.

• شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.

• شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.

- نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جداً خودداری کنید.



- ویتامین د با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز ۳۰-۱۵ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.

- در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین د دارید. بنابراین باید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است. شیر و لبنیات (ماست، کشک و پنیر)، انواع کلم، برگهای تربچه، جعفری، بادام، فندق، کنجد، پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.

حوادث:

سالمندان، به علت تغییرات جسمی و حرکتی ناشی از کهولت از جمله کاهش دید، کاهش شنوایی، ضعف تعادل، کندی حرکتی، بیماریهای ناتوان کننده مثل (آرتريت مفصل ران و زانو، ضعف عضلانی ...) و مصرف داروها، سرگیجه، گیجی و عدم تمرکز، و نامناسب بودن شرایط محیط بیشتر در معرض حوادث خانگی و خیابانی قرار می گیرند.



حوادث خانگی:

۱- سقوط:

سقوط از حوادثی است که موجب شکستگی استخوان ها می شوند. یکی از علل اصلی ناتوان کننده سالمندان است. پس بیایید راههای پیشگیری از سقوط را بیاموزید.

حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. سالمندان بیشترین قربانیان حوادث مختلف می باشند. پس در این دوره باید بیشتر مراقب خود باشید؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی و بخصوص شکستگی بیشتر می شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و جوش خوردن شکستگی ها، طولانی تر است در صورت شکستگی بیحرکت می شوید و مجبورید مدتها در رختخواب بمانید. همین امر باعث وابستگی بیشتر شما می شود. شکستگی استخوانهای ران و لگن شایعترین شکستگیها در این دوره است.

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودتان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل شما به هم خورده و به زمین می افتید.

برای پیشگیری از حوادث، باید محیط زندگی خود را تا جایی که امکان دارد با شرایط سالمندی خود سازگار سازید و علل ایجاد کننده آن را برطرف کنید. از محیط خانه شروع کنید.

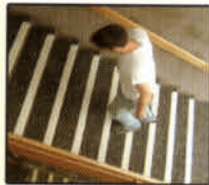
سقوط در محیط خانه :

حدود ۷۵ درصد حوادث سالمندان در منزل و یا اطراف آن اتفاق می افتد.

۱- پله ها : شایع ترین محل زمین خوردن، پله ها هستند. معمولاً این اتفاق در پله آخر ایجاد می شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند.

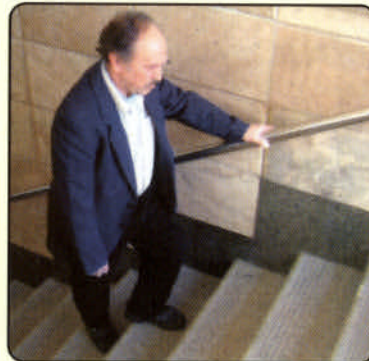
● هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. (دقت کنید که نور کم مهمترین علت زمین خوردن است). سعی کنید در ابتدا و انتهای راه پله کلید برق نصب کنید.

● لبه پله ها را با چسبانیدن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود.



● وجود نرده در کنار پله ها ضروری است.

اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت. دقت کنید که نرده ها شل و شکسته نباشد و بهتر است در هر دو طرف راه پله نرده وجود داشته باشد و طول آن به اندازه طول راه پله باشد.



- در صورتی که روی پله‌ها را با فرش یا موکت پوشانده‌اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله گیره‌های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.
- راه پله‌ها عاری از هرگونه وسایل اضافی باشد.



- اگر خودتان قادر به انجام اصلاحات در منزل نیستید از اطرافیان و یا تکنسین کمک بگیرید.

۲- آشپزخانه :

- آشپزخانه نیز یکی از محل‌های شایع زمین خوردن است .
- کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد.
- از واکس‌های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نکنید؛ زیرا علاوه براین که خطر لیز خوردن را بیشتر می‌کند، با انعکاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد.
- در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هردلیلی و یا ریختن روغن در کف آشپزخانه، بلافاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.
- اشیاء مورد استفاده خود را در قفسه‌های پائین کابینت بگذارید تا دسترسی به آنها آسان باشد و جلوی دست و پای شما را نگیرد.
- از چهار پایه‌های محکم استفاده کنید و هرگز از صندلی به جای چهار پایه استفاده نکنید.

۳- حمام:

حمام نیز به دلیل خیس بودن کف آن، از محل های بسیار پرخطر برای زمین خوردن است. بنابراین هنگام استحمام، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- راهروی ورودی به حمام و دستشویی باید دارای روشنایی در هنگام شب باشد.

- از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد. دمپایی های ابری اصلاً مناسب نیستند.

- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.



- اگر حمام کردن در حالت ایستاده

برای شما سخت است، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز می تواند کمک کننده باشد.

- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

- صابون و مواد شوینده را در ظرفی نگهدارید که به راحتی قابل دسترسی باشد، تا از افتادن شما بعلت سر خوردن، جلوگیری کند.

۴- اتاق

برای کاهش خطرات احتمالی در اتاق به نکات زیر توجه کنید:

- کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه بروید.
- تلفن باید در نزدیکی محل خواب و نشستن باشد تا در زمان پاسخگویی، که با عجله بلند می شوید زمین نخورید.



- اگر روی تخت می خوابید، تختی را انتخاب کنید که بلندی آن طوری باشد که پای شما به زمین برسد.
- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- لبه همه موکتها کامل و بطور یکنواخت به کف اتاق بچسبد.

- پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند.
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه، زیرا شبها هم مورد استفاده قرار می گیرند.

- در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون ، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- بهتر است در انتخاب خانه ، خانه‌ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد.



- برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.
- از پوشیدن لباسهای بلند که راه رفتن را مشکل می‌سازد خودداری کنید .
- اگر مشکل دید دارید حتما از عینک استفاده نمائید.

- از حمل چند وسیله با هم که جلوی دیدتان را می‌گیرد اجتناب کنید.

- از صندلی‌هایی که بلندی مناسب دارند استفاده نمایید.



- فقط در مواردی (با مشورت پزشک) که به عصا نیاز دارید از آن استفاده کنید.

- هنگامیکه برای شما حادثه‌ای ولو کوچک اتفاق افتاده است از اطرافیان کمک بخواهید و به پزشک مراجعه کنید.

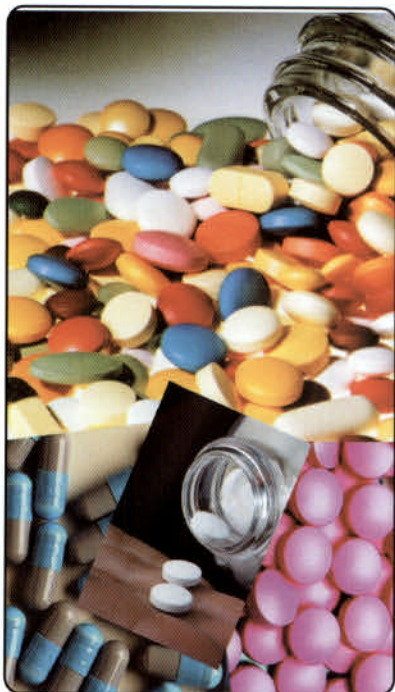
۲- خفگی:



بعلت حالت‌های بیقراری و بی‌توجهی و عجلولانه غذا خوردن ممکن است غذا و خوراکی‌ها به راه‌های تنفسی ببرد و منجر به خفگی گردد.

جهت پیشگیری بهتر است حین غذا خوردن تنها نباشید و با آرامش بیشتری غذا بخورید.

۳- مسمومیت:



به دلیل ضعف بینایی در دوره سالمندی احتمال مصرف اشتباه داروها، مواد شیمیایی و سموم وجود دارد، که جهت جلوگیری از این گونه حوادث بهتر است داروها جدا سازی شوند و فقط به مقدار لازم در دسترس باشند و حتی المقدور مصرف دارو به همراه مراقب باشد. سموم را در ظروف خاصی با برچسب مشخص نمائید و در مکان خاصی قرار نمائید تا اشتباهها خورده نشوند.

۴- سوختگی:

- در نزدیکی محل خواب، نشستن و در مسیر های رفت و آمدتان در منزل، بخاری، ظروف داغ و مایعات داغ وجود نداشته باشد.
- قبل از حمام کردن بهتر است درجه آب تنظیم شود تا خیلی داغ و سوزاننده نباشد.
- با دقت کافی و بدون عجله از مایعات و غذاهای داغ استفاده نمائید.
- حین استفاده از اجاق گاز و بخاری و شومینه بسیار مراقب باشید و اصول ایمنی را رعایت کنید.

۵- بریدگی:

بعلت لرزش دست و ضعف حرکات ظریف انگشتان ، ممکن است قادر نباشید که از چاقو و سایر وسایل ، سوزن و... به خوبی استفاده کنید حتی المقدور کار با این وسایل را به حداقل برسانید. در صورتیکه ناچار به انجام اینکار شدید دقت و احتیاط کافی را داشته باشید. در مسیرهای رفت و آمد ، و نشستن نباید اشیاء تزئینی تیز و یا میزهای تیز و... وجود داشته باشد چون حادثه آفرین خواهد شد.



علل سقوط:

۱- **سرگیجه و عدم تعادل:** « سرگیجه و عدم تعادل » یکی از عواملی است که می تواند باعث سقوط و افتادن شود. سرگیجه علل مختلفی دارد. در صورت داشتن چنین مشکلی ، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

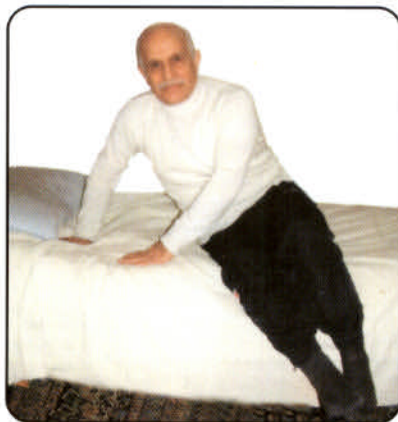
گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می شود. در این گونه موارد، با رعایت توصیه های زیر می توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

• **خم کردن سر به عقب** - حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می‌آید، ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل شود. این امر به علت تغییراتی است که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شود. برای پیشگیری از آن، بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین‌تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشوید.



همچنین موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی نیز دقت داشته باشید که سر خود را خیلی به عقب خم نکنید. مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد؛ زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

• **سالمندی دوره خوبی است اگر شیوه سالم زندگی کردن را بدانید.**
• **زندگی را با سلامتی و نشاط سپری کنید.**



• **بلند شدن ناگهانی هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید.** زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می‌تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

• **مصرف خودسرانه داروها:** هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می‌کند، مصرف این داروها برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک میکند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. زیرا مقدار نادرست دارو می‌تواند فوق العاده خطرناک باشد. مصرف خود سرانه داروهای خواب آور باعث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد. مصرف خود سرانه داروهای ضد فشار خون نیز، می‌تواند باعث افت ناگهانی فشار خون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود.



توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند تا از خطرات ناشی از مصرف نامتناسب دارو جلوگیری کنید :

● فقط داروهایی را مصرف کنید که پزشک معالج شما برای درمان شما تجویز کرده است.

- از مصرف دارو، به توصیه‌های دیگران جدا خودداری کنید.
- در صورتی که بعلت ضعیف شدن دید و فراموشی فکر می‌کنید که نمی‌توانید داروهای تجویزی پزشک معالج خود را به درستی مصرف کنید بهتر است برای مصرف دارو از یک فرد دیگر کمک بگیرید.

انجام ورزش‌های تعادلی به حفظ تعادل کمک کرده و خطر سقوط را کم می‌کند.

۲- مشکلات بینایی :

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد کننده حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است . برای پیشگیری از این حوادث ، لازم است به نکات زیر توجه نمایید.

- هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید، اول محیط را روشن کنید. زیرا با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند.
- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید. از لامپ‌های پرنورتر (حداقل ۶۰ وات) و با روشنایی ثابت و شفاف استفاده کنید.
- برای پیشگیری از برخورد با درب‌ها لازم است رنگ درب با دیوار متفاوت باشد.

● در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دید، مثل تارشدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و.... به پزشک مراجعه کنید.



حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یکبار معاینه چشم شوید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک میکند جهت آشنایی با بیماری‌های شایع چشم در دوره سالمندی به فصل چهارم مراجعه کنید.



۳- مشکلات شنوایی

کاهش شنوایی مشکل شایع سالمندی است. به کاهش شنوایی ناشی از سالمندی، پیرگوشی گفته می‌شود. این کاهش شنوایی در هر دو گوش است و کم کم بوجود می‌آید. پیرگوشی با سمعک بهبود می‌یابد.

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی در سالمندان می‌تواند موجب بروز حادثه بشود.

توجه :

- از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.



- برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.

بر طرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می کند .

بنابراین لازم است در هر زمان که احساس می کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع می شوند ، برای معاینه از نظر شنوایی به شنوایی سنج و یا متخصص گوش و حلق بینی مراجعه کنید. جهت آشنایی با مشکلات شنوایی در دوره سالمندی به فصل چهارم مراجعه کنید.

خلاصه فصل سوم

«کلسیم» ماده اصلی است که موجب محکم شدن استخوان می‌شود. با افزایش سن، اگر تحرک و فعالیت بدنی وجود نداشته باشد و کلسیم کافی از طریق مواد غذایی به بدن نرسد، «پوکی استخوان» ایجاد می‌شود. در این حالت، استخوان‌ها شکننده می‌شوند و ممکن است بایک ضربه کوچک یا حتی خود به خود بشکنند. ورزش منظم، مصرف روزانه مواد حاوی کلسیم، مانند شیر و سایر لبنیات کم چربی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و عدم استعمال دخانیات می‌تواند به جلوگیری از پوکی استخوان کمک کند.

یکی از مهمترین عوارض پوکی استخوان شکستگی استخوان‌ها در اثر حوادث است. افتادن و زمین خوردن از شایع ترین حوادث دوره سالمندی است. گاهی علت آن محیط زندگی است. ما باید محیط زندگی خود را تا جایی که امکان دارد با شرایط سالمندی خود سازگار سازیم. پله‌ها، آشپزخانه، حمام، اتاق و محیط اطرافمان را باید اندکی تغییر دهیم تا از بروز این قبیل حوادث جلوگیری کنیم. گاهی علت این حوادث مربوط به بیماری‌ها و مشکلات خود ما است. سرگیجه و عدم تعادل، کاهش بینایی و شنوایی شایع ترین مشکلاتی هستند که موجب زمین خوردن و حوادث رانندگی می‌شوند.

دوره سالمندی، دوران تغییر در بینایی و شنوایی است. بنابراین همواره با مراجعه به پزشک، از سلامت بینایی و شنوایی خود اطمینان حاصل کنید و مراقبت از چشم ها و گوش ها را کم اهمیت تلقی نکنید.

رعایت نکات ایمنی در کاهش بروز حوادث بسیار کمک کننده است.
شرایط زندگی خود را جهت پیشگیری از حوادث تغییر دهیم.



فصل چهارم

توصیه‌هایی در خصوص

- بیماری‌های چشم
- مشکلات شنوایی
- فعالیتهای شخص فرد



• بیماری‌های چشمی:

- شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. درحالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می بینید. این حالت پیر چشمی است. پیر چشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شود. این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه عینک مناسب برطرف می شود.

نباید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعه راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید.

مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری‌های چشم در امان بمانید.



• آب مروارید

آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد می‌شود. در این بیماری عدسی چشم، کم‌کم کدر می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی کوچک و استفاده از عینک مناسب برطرف می‌شود.

• عفونت‌های چشمی

چشم درمقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و



جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است. اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

رعایت بهداشت و تمیزی چشم‌ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم اهمیت تلقی نکنید.

توجه :

- در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و... حتماً به پزشک مراجعه کنید.

- حتی اگر مشکلی ندارید معاینات دوره‌ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم پزشک، تشخیص داده شود.

- در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

- اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می‌شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنید. محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می‌دهد.



- در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد.

- اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

- مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین آ مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوائی، زرد آلو برای چشم مفید است.

- اگر به علت عفونت‌های چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است این نکات را به یاد داشته باشید:

- قبل از باز کردن در قطره چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید.
- بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه آن با زمین تماس نداشته باشد.



- دقت کنید که نوک قطره یا لوله پماد با چشم تماس پیدا نکند.
- قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.
- هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید.
- از نگهداری طولانی مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آنها خودداری کنید.

برای کنترل فشار خون و قند خون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع آنها می‌تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد.

سیگار کشیدن موجب می‌شود زودتر به آب مروارید مبتلا شوید.

اتخاذ سبک زندگی سالم و شرکت فعالانه در مراقبت از خود در تمامی مراحل زندگی مهم است.

مشکلات شنوایی



شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می‌تواند موجب بروز حادثه شود.

علت های شایع کاهش شنوایی عبارتند از :

- ۱) کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن. با افزایش سن کاهش شنوایی، کم کم بروز می‌کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک شنوایی بهتر می‌شود.
- ۲) جمع شدن جرم در گوش. بطور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود.

بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سرخودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شوند.

همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود. بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.



در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است.

۳) سوراخ شدن پرده گوش. عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت‌های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.

بر طرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

توجه:

- از رفتن به مکان‌هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می‌کند.
- برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می‌شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.

فعالیت‌های شخصی فرد:

توصیه‌های زیر می‌تواند موجب حفظ سلامتی شما سالمندان عزیز شود:

۱- **کارهای عادی روزانه:** انجام منظم کارهای روزانه قدم اساسی در حفظ سلامتی است. برای هر کار روزانه زمان بگذارید و تلاش کنید تا حد امکان همه روزه آنرا انجام دهید. برای خواب و بیداری، خوردن، ورزش و سرگرمی خود برنامه زمانی معین داشته باشید. این برنامه حتی در روزهای تعطیل آخر هفته نیز باید انجام شود. زیرا بهم خوردن برنامه ریزی در آخر هفته سبب خواهد شد که تطبیق دوباره آن مشکل شود. فقط در موقعیتهای استثنایی (مانند مراسم مذهبی مهم، عروسی و....) می‌توانید برنامه جاری را بهم بزنید. در سنین بالا در صورت بهم خوردن برنامه منظم روزانه تطبیق دوباره آن مشکل‌تر خواهد بود.



۲- فعالیت بدنی:

- فعال بودن بدن در هنگام روز از وقوع بسیاری از مشکلات شایع پیری جلوگیری می‌کند. ورزش بدنی موجب می‌گردد که کالری اضافی از دست برود و جریان خون استخوانها افزایش و ذخیره کلسیم تشدید شود.
 - پیاده روی در صورتیکه منعی نداشته باشد بهترین ورزش محسوب میشود. (۳۰ دقیقه صبح، ۳۰ دقیقه شب).
- با پزشک خود مشورت کنید.



تمرینات منظم بدنی سبب تقویت و استحکام عضلات شده، خطر افتادن را کاهش می‌دهد و بدین ترتیب احتمال بروز ناتوانی‌ها نیز کاهش می‌یابد.

- از خستگی و کوفتگی بدن با فعالیت بدنی اجتناب کنید.
- ورزشهای سنگین را با مشورت پزشک انجام دهید.
- قدم زدن فعالیت عضلانی را بهبود بخشیده و به اجابت مزاج کمک می کند. سعی نمائید در هوای آزاد مثل پارک و یا منطقه ای خوش آب و هوا قدم بزنید که به روحیه هم آرامش میدهد.

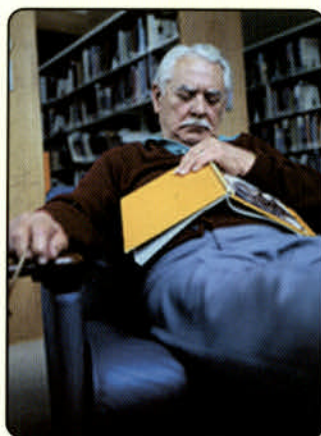


شرکت در فعالیتهای منظم و متعادل ورزشی می تواند از کار افتادگی را به تاخیر اندازد و همچنین شروع یا بروز بیماریهای مزمن را در سالمندان کاهش دهد.

۳- خواب:

داشتن برنامه منظم برای خواب در دوران سالمندی بسیار مهم است.

با افزایش سن نیاز به خواب نیز کاسته می‌شود. در صورتیکه خواب شما نسبت به دوران جوانی کمتر شود و یا بهم بخورد جای نگرانی نیست زیرا این پدیده طبیعی است. خصوصاً اگر بعد از بیدار شدن از خواب سر حال هستید بدانید که خواب کافی داشته‌اید و این حالت را نباید با استفاده از قرصهای خواب آور بهم زد.



برای نظم زیستی بدن، خوابیدن و بیدار شدن در زمان معین ضروری است. خواب و چرت‌های مکرر هنگام روز شایع‌ترین علل بی‌خوابی در شب بشمار می‌رود.

۴-استراحت:

به دلیل کاهش قوای جسمی، شما سالمندان عزیز نباید مانند سایرین به کار و فعالیت بیش از حد مشغول شوید، به ویژه از کارهایی که باعث خستگی و تنگی نفس و یا سبب افزایش ضربان قلب شده و یا منجر به عرق کردن شده باید پرهیز نمائید (مثل کار در معدن، کارهای ساختمانی، پیاده روی‌های طولانی، بالا رفتن از پله‌ها، مسافرت‌های طولانی و متعدد، نواختن آلات موسیقی دهانی و....).



در هنگام استراحت بهترین وضعیت خوابیده به پشت است که در این صورت کار قلب به حداقل می‌رسد مخصوصا اگر زیر سرتان کمی بلند باشد، به قلب نیز فشار وارد نمی‌شود. استراحت بعد از غذا (نیم تا یکساعت بعد از غذا) برای شما سالمند عزیز بسیار مفید است.

۵- بهداشت فردی:

رعایت بهداشت فردی در دوران سالمندی بسیار مهم است.

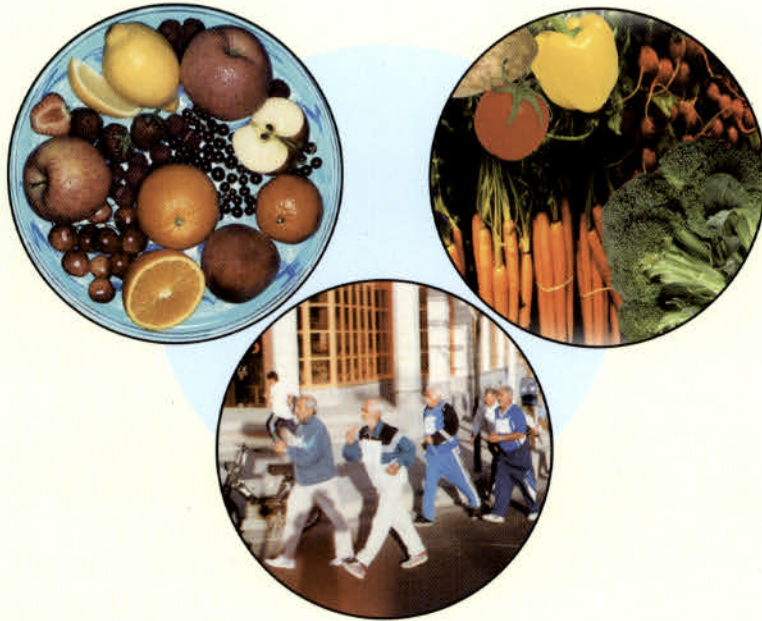
- دهانتان را باید تمیز نگه دارید، بخصوص در صورتیکه از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید. بهداشت بد دندانها موجب انواع عفونتها در دهان می‌گردد.



- حمام ۲-۳ بار در هفته سبب تمیزی پوست می‌شود. بخصوص در صورت وجود خارش، البته نباید از صابون زیاد استفاده کنید زیرا موجب خشکی پوست می‌شود. در صورت داشتن پوستی خشک بهتر است ۱-۲ بار در هفته حمام کنید، و از لوسیونهای نرم کننده استفاده کنید.
- بهتر است لباسهایتان (خصوصا لباسهای زیر) را هر روز تعویض نمائید.

۶- اجابت مزاج:

سعی کنید اجابت مزاج منظم داشته باشید. مهمترین لازمه برای اجابت مزاج منظم، استفاده از رژیمهای غذایی با فیبر بالا (میوه و سبزیجات)، ورزش و عادت رفتن به توالت در زمان معین می باشد.



افراد سالمند معمولاً یبوست دارند . که غالباً بعلت رژیم ناکافی و فعالیت کم روزانه اتفاق می افتد. اسهال و یبوست متناوب و همچنین وجود خون در مدفوع ، مسئله جدی است که باید مورد توجه پزشک قرار گیرد. استفاده طولانی از ملین می تواند خطرناک باشد. باید از مصرف آن اجتناب کنید.

۷- فعالیتهای اجتماعی:

فعال بودن در اجتماع بهترین راه حفظ سلامت روان است و می‌تواند از بروز افسردگی و فراموشی که شایعترین رخداد سالمندی است، جلوگیری نماید.

سالمندان عزیز، باید از تنهایی و گوشه‌گیری اجتناب کنید، فعال باشید و با خویشاوندان، دوستان، و همسایگان تماس برقرار کنید که درست‌ترین راه برای ارضای روحی و روانی است. و همچنین با کارهای اجتماعی و انسان دوستانه که سازنده و رضایت بخش است سرگرم شوید.

شما منابع ارزشمندی برای خانواده و جامعه هستید هر چه بیشتر از نیروی شخصیت خود استفاده کنید سلامت روحی شما بیشتر تامین می‌گردد.

کمک‌های داوطلبانه شما در منزل به افراد جوانتر و در جامعه کمک اقتصادی و اجتماعی مهمی را برای آنان فراهم می‌آورد.

توجه کنید کارهای درآمد زای خود را تا زمانیکه می‌خواهید و تا وقتی که کار مولد دارید ادامه دهید. مگر آنکه کار شما طاقت فرسا باشد و سلامتی شما را به خطر اندازد.

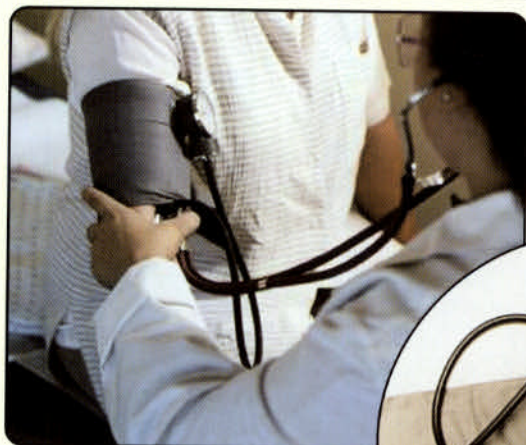
سعی کنید خود را توانمند سازید تا در آموزش به دیگران نقش مربی یا مشاور را داشته باشید.

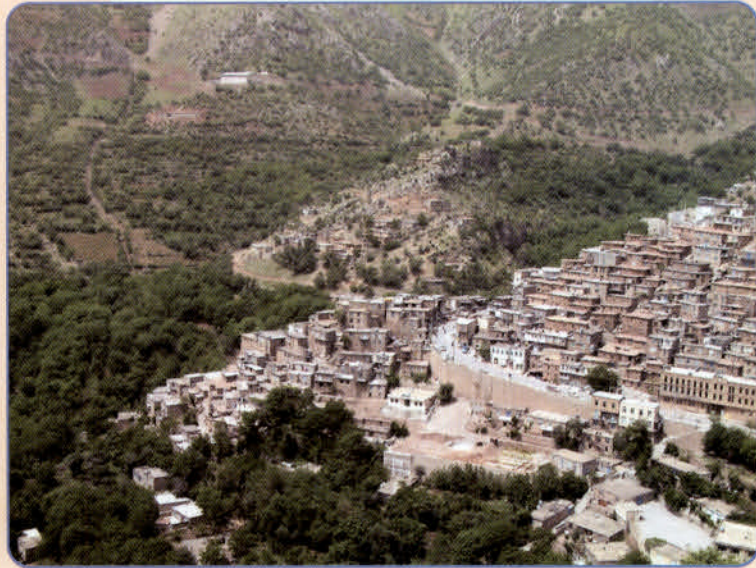
۸- روشهای پیشگیری:

به روشهای ساده پیشگیری مانند: کنترل منظم فشارخون، وزن بدن، رژیم کافی و مناسب، استفاده از آب آشامیدنی سالم، جدی گرفتن علائم اولیه بیماریها و مشاوره با پزشک، توجه کنید.

بیماری در سنین بالا نسبت به جوانان متفاوتتر است و می تواند بسیار پیشرفت کند. در سالمندان همیشه پیشگیری موثرتر از درمان است.

سالانه بمنظور ارزیابی و بررسی عوامل خطر و نشانه های بیماریها به پزشک مراجعه کنید.





- ۱- اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) «مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد)» گروه بانوان نیکوکار، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- ۲- «آنچه زنان باید در باره پوکی استخوان بدانند» (۱۳۸۰) مجزه سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و معاونت بهداشت و درمان آموزش و پژوهش ستاد با همکاری مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم، تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۳- «پیشگیری و درمان کمردرد»، مجزه مرکز روماتیسم ایران
- ۴- عادل منش، فرهاد (۱۳۷۹) «مدرسه کمر ذر رفعت حقیقاً» تهران: دانش
- ۵- نگرشی بهداشتی بر مساله سالمندان تالیف ژيلا شمري (۱۳۸۳)
- ۶- عسکری فائده، مهران (۱۳۸۱) «ورزش در پوکی استخوان» تهران: اندیشمند.
- ۷- مراقبت از سالمندان در خانه (۱۳۸۴) ویژه رشته مدیریت و برنامه ریزی خانواده وزارت آموزش و پرورش
- ۸- استنوپروز مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران گردآوری و تالیف دکتر فرهاد غریب دوست (۱۳۸۱)
- ۹- بیماریهای دوران سالمندی (۱۳۸۰) تالیف دکتر غلامرضا عسکری فر
- ۱۰- پیشگیری از حوادث دکتر محمد تقی بغتایی و بهرغ نیک آئین (۱۳۷۸)
- ۱۱- سالمندی، مراقبت بهداشتی و جامعه ترجمه دکتر امیر حاجی محمدی (۱۳۸۰)
- ۱۲- مروری بر طب سالمندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان (۱۳۸۲)
- ۱۳- مراقبتهای بهداشتی سالمندان (کتابچه ای برای بهورزان) ۱۳۷۸
- ۱۴- مجموعه آموزشی سلامت سالمندان (مجزه مربی) دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان، ۱۳۸۲
- ۱۵- مجموعه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی جلد ۲- دکتر مینا مجد- دکتر مهین السادات عظیمی

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفان:

دکتر سیمینا خوشبخت
دکتر آوان غولاسی
دکتر عنایتی غفر افسانی
دکتر محمد اسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۲

چند توصیه بهداشتی

مؤلفان:

دکتر سیمینا خوشبخت
دکتر آوان غولاسی
دکتر عنایتی غفر افسانی
دکتر محمد اسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۳

زندگی فعال

مؤلفان:

دکتر سیمینا خوشبخت
دکتر آوان غولاسی
دکتر عنایتی غفر افسانی
دکتر محمد اسماعیل مطلق



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر سلامت خانواده و جمعیت
اداره سلامت سالمندان

شابک: ۵-۸۱-۶۷۱۱-۶۴-۹۷۸-۹۷۸
ISBN: 978-964-6711-81-5

1. Hazel Heath .(1991) Healthy Ageing Nursing Older People.”Mosby.
- 2.<http://WWW.americangeriatrics.org/education/forum/osteoporosis>.
”Shtml.
- 3.Newell, Frank W.(1991) .Ophthalmology , principles & concepts.
”.Louis,Mosby.
- 4.Paparella, Michael M.(1973).”Otolaryngology.” Saunders, philadelphia.
- 5.WHO.(1995).”Quality Health care for the Elderly.” World Health
Organization Regional Office for the western pacific Manila, philippines.
- 6.Resource Book on Psychosocial Health Promotion in Elderly
(Traditional Chinese Only .(2006)
- 7.Health Promotion Board (2005)
http://www.hpb.gov.sg/hpb/default.asp?pg_id865&aid