

به نام خدا



زندگی سالم در دوره سالمندی

این کتاب در راستای آموزش و توانمندی سالمندان در زندگی
با همکاری افراد زیر
و با مشارکت اداره سلامت سالمندان تهیه و تدوین گردیده است:

زیر نظر:

دکتر بهین سادات عظیمی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

و با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

دکتر بینا مجذ - سرکار خانم بروین زیانی بعقوبی

دکتر کاظم ملکوتی - دکتر مهشید فروغان - دکتر هوشنگ بیضانی - دکتر مسعود کیمایکر

جناب آقای فتح الله مسیمی - سرکارخانم سوسن سعدوندیان - سرکارخانم خدیجه رحمانی

جناب آقای یوسف رضا چکنی - دکتر فرهاد شهرام - عباس مختاری

دکتراحمد میرشاهی - دکتر مسعود منصوری زورنی - دکتر محمد علی صدیقی کیلانی - دکتر علیرضا دلوری

دکتر نوشین چهاری - دکتر فرشته شاه محمدی - دکتر پریسا ترابی

با سپاس از همکاری

دکتر فرحناز پاکدامن، مدیر گروه سلامت جمعیت، خانوار و مدارس، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

سرکار خانم نسرین روحانی، کارشناس برنامه سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکтор محمد اسماعیل اکبری - دکتر بهرام دلاور - دفتر بهبود تغذیه جامعه - سازمان جهانی بهداشت

دفتر تحقیقات و امور فرهنگی معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی

فهرست

• مقدمه ۵

فصل اول: تغذیه و تمرینات بدنی

- بخش ۱: تغذیه ۷
- اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی ۸
- بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟ ۹
- گروه‌های اصلی مواد غذایی ۱۰

بخش ۲: تمرینات بدنی

- هرایا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟ ۱۱
- انواع تمرینات بدنی ۱۵
- تمرینات گرم کننده ۱۵
- تمرینات استقامی ۱۶
- تمرینات انتطاف پذیری ۱۷
- تمرینات تعادل ۱۸
- تمرینات قدرتی ۱۹
- تمرینات انقباض ایستا ۲۰
- برنامه تمرینات بدنی ۲۴

فصل دوم: استخوان‌ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه‌هایی برای کمر و زانو

- پیشگیری از کمرداد ۵۶
- مراقبت از زانوها ۵۷

بخش ۲: مراقبت از پاها

- چرا باید از پاها مراقبت کرد؟ ۷۱
- برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟ ۷۳

بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- پوکی استخوان چیست؟ ۷۸
- مشکلات ابتلا به پوکی استخوان ۷۹
- پیشگیری از همادنی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد ۸۱
- تغییرات وضعیت جسمی ۸۴

فصل سوم : جند توصیه بهداشتی

91.....	بخش ا: بهداشت دهان و دندان
91.....	◆ پرا یا بد بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد؟
95.....	◆ مراقبت از دندان های طبیعی
94.....	◆ مراقبت از دندان های مصنوعی
97.....	◆ بی دندان
	◆ غشکی دهان
99	بخش 2: بیوست و بی اختیاری ادرار
104	◆ بیوست
110	◆ دفعه ادرار
114	◆ بی اختیاری ادرار
116	◆ انواع بی اختیاری ادرار
118	◆ پکونه مثانه را تقویت کنیم؟
119	◆ پکونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟
120	◆ بزرگی خدهی پروستات
121	بخش 3: یائسکی
122	◆ یائسکی پیست؟
123	◆ یائسکی و سالمندی
124	◆ کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

فصل چهارم : زندگی شاد

133.....	◆ استرس
138	◆ حافظه
141	◆ فواب
142	◆ روابط زناشویی
143	◆ راندنگی
145	◆ استعمال دفانیات
147	◆ مرامل ترک سیگار

مقدمه

سالمند گراسي:

ورود به دوره‌ی سالمندی را به شما تبریک می‌گوییم. سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال، در طول عمر، برخطرات، سختی‌ها و بیماری‌های بسیاری فائق آمده‌اید تا به این دوره برسید. در فرهنگ ما همواره «پیش‌شدن» دعای خیری است که بدرقه‌ی راه کودکان می‌باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است. در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی، متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۴ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می‌کنند که پیش‌یابی می‌شود تا از ۱۴۳۰ از هر چهار نفر یک نفر سالمند باشد. بنابراین لازم است همه‌ی افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

اما چگونه می‌توان دوره‌ی سالمندی را بهتر طی نمود؟

همه‌شمار در طول عمر پر فراز و نشیب خویش تجربه‌های بسیاری برای سالم زیستن کسب کرده‌اید. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می‌تواند مفید باشد. به همین منظور این کتاب تهیه شده است و سعی کرده ایم توصیه‌های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم. توجه کنید که این توصیه‌ها برای سالمندان سالم طراحی شده‌اند، شما هم چنانچه طبق نظر پژوهش بیماری خاصی ندارید این توصیه‌ها را در زندگی روزمره‌ی خود به کار بندید، حتی می‌توانید آنها را به خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید.

توصیه‌های شیوه زندگی سالم برای هرسن و سالی می‌تواند مفید باشد. پس از مطالعه‌ی اولیه این توصیه‌ها، اگر در فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی خود کمی تأمل کنیم در می‌یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی‌کنیم. 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 گوشش غیر نمی‌شویم، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

فصل اول

تغذیه و تمرینات بدنسازی

بخش ۱: تغذیه

آیا می‌دانید:

- ✓ اهمیت تغذیه در دوره سالمندی چیست؟
- ✓ نیازهای غذایی شما در طول یک روز چیست؟
- ✓ وزن مناسب برای زنان و مردان چند کیلوگرم است؟
- ✓ چه غذاهایی برای شما مناسب است؟

آیا می‌توانید:

- ✓ عادات غذایی خوب و بد را در غذای روزانه خود تعیین نمایید؟



● اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالم‌نده:

نوع تغذیه در دوره‌ی سالم‌نده بسیار مهم است؛ زیرا:

- (۱) اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه‌ی صحیح یکی از راه‌های کنترل آنها است.

در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری‌هایی مانند سکته‌ی قلبی و مغزی و سرطان‌ها بیشتر می‌شود.
با یک برنامه‌ی غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش داد.

به مثال‌های در این باره توجه کنید:

- ❖ مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و پروستات را کم می‌کند.
- ❖ مصرف کمتر روغن‌های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند.
- ❖ مصرف پنج سهم در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، خطر بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- ❖ کاهش کلسترول خون به میزان ۱۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- ❖ کاهش فشار خون به اندازه‌ی ۶ میلی‌متر جیوه، خطر سکته‌ی مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته قلبی را ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.



- (۲) با افزایش سن، توده‌ی عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می‌کند، از جمله:

- ❖ آنژیم‌های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می‌شود.

- ❖ ابتلاء به بیماری‌های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم حرکت، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی‌های روحی و تنفسی، همگی می‌توانند انتهارا کم کنند.
- ❖ کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا می‌تواند باعث شودی غذای کافی و کاملی به بدن نرسد.
- ❖ مشکلات دندانی باعث می‌شود که غذاهای نرم انتخاب شده و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن که نیاز به جویند دارند مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام از غذای روزانه حذف شوند.
- پس برای مقابله با این مشکلات به **یک برنامه‌ی غذایی مناسب نیاز داریم.**

چگونه می‌توانیم یک برنامه‌ی غذایی مناسب داشته باشیم؟

برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. به طور کلی نیازهای غذایی ما شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. درباره‌ی هر یک از این شش نیاز غذایی بیشتر بخوانیم تا بیشتر بدانیم.

● بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱ - **انرژی**: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک‌تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است.

باید به اندازه‌ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم. به طور بسیار ساده، وزن ایده آل خود را با یک روش ساده می‌توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم: وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می‌شود: ۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.



وزن مناسب برای زنان به این شکل محاسبه می‌شود: $45 \text{ کیلوگرم} + 153 \text{ سانتی متر} - 155 \text{ سانتی متر} = 51 \text{ کیلوگرم}$ به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر. به عنوان مثال، وزن ایده آل برای یک مرد با قد ۱۵۵ سانتی متر به شکل زیر محاسبه می‌شود:

$$155 - 153 = 2 \quad 49 + 2 = 51$$

توصیه: روش فوق یک تخمین کالی است.

داشتن وزن مناسب کمک می‌کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بمانند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفراء، پستان و تخدان کم می‌شود.

۲- پروتئین: مقدار پروتئین بدن در دوره‌ی سالم‌مندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره، پروتئین بیشتری مصرف کنید. سو، تغذیه‌ی پروتئین، یعنی کمبود پروتئین، به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کنید.

۳- چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن اضافه می‌شود. چربی‌ها از منابع پر انرژی بدن محسوب می‌شوند. چربی‌ها در بھبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. از طرفی مصرف زیاد چربی‌ها خصوصاً روغن‌های چامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها می‌شوند. بنابراین لازم است:

- ✿ چربی کمتری مصرف کنیم آن مقدار کمی هم که مصرف می‌کنیم از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن‌های مایع مانند روغن زیتون باشد.

- ✿ تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید.

- ✿ اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- ویتامین ها: با افزایش سن، میزان برخی ویتامین ها کم می شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توانیم آنرا جبران کنیم. ویتامین های گروه B، C، D و E از جمله این ویتامین ها هستند:

ویتامین های گروه B:

این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین های گروه B در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات، غلات سبوس دار، و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. جوانه غلاب و حبوبات مانند جوانه کندم، جوانه ای عدس و جوانه ماش، سرشار از ویتامین های گروه B و ویتامین C است.

ویتامین D:

این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین ویتامین D، هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد. علاوه بر این تمام سالماندان باید ماهی یک عدد قرص ... ۵ واحدی ویتامین D بخورند.

ویتامین C:

با افزایش سن، میزان ویتامین C خون کم می شود. کسانی که در شرایط استرس و فشار قرار دارند و یا سیگار می کنند، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، خلخل سبز دله ای، پرتقال، کیوی، ساقه سبز پیازچه وجود دارد. پختن سبزی ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می شود.

ویتامین E:

این ویتامین در جوانه گندم، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. روغن زیتون منبع غنی ویتامین E هستند.



۵- مواد معدنی: کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است. این ماده در سلامت دوره‌ی سالماندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چراکه کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می‌شود. مصرف داروهای ضد اسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می‌شود. لبنتیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است. علاوه بر آن مصرف مکمل روزانه کلسیم با نظر پزشک برای همه سالماندان توصیه می‌شود.

آهن ماده‌ی معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی وضعف می‌گردد. آهن در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها (پسته، بادام و...)، غلات سبوس دار، میوه‌های خشک شده (کشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و سبزی‌های سبز تیره وجود دارد. آهن موجود در فرآورده‌های گوشتی جذب خوبی دارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی‌های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می‌شود. عنصر مهم دیگر روحی است. کمبود روی باعث بی اشتہایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها شده همچنین باعث می‌شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم.

مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت‌ها، جکر، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های آن، غلات سبوس دار، مغزها، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره.

۶- آب: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه‌ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، بر طرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از بیوست ضروری است. برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می‌شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می‌یابد.

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- ✓ در هنگام فعالیت و تمرینات بدنسازی
 - ✓ در آب و هوای گرم
 - ✓ هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
 - ✓ در موقع ابتلاء به اسهال یا تب
- از آنجایی که در دوره‌ی سالماندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنگه نمی‌شوید روزانه ۸ لیوان آب بتوشید. بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مصرف آب و چای را کمتر کنید، تا در شب برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید.

برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخوریم؟ و از هر غذا چه مقدار باید بخوریم؟

● گروه‌های اصلی مواد غذایی:

برای تامین نیازهای غذایی، هر روز باید، در برنامه‌ی
غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی
استفاده کنیم:



۱- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیریم، آن کاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، یک لیوان ماست کم چرب، یک قوطی کبریت پنیر و یک سوم لیوان کشک معادل است. دقت کنید: لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشند.



در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید.

به عنوان مثال:

یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب

یا

یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر

یا

یک لیوان ماست کم چرب + یک سوم لیوان کشک

★ در طول روز، حداقل در دو وعده‌ی غذایی، از شیر و فرآورده‌های آن استفاده کنید.

★ بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف کنید.

★ نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می‌کند.

۲- گروه گوشت، جبوبات و مغزها:



این گروه شامل انواع گوشت‌ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، جبوبات انخور، لوبیا، عدس، باقلاء، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندوق زیست) است ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشته متوسط پخته، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان جبوبات پخته شده، با نصف لیوان انواع مغزها و یا دو عدد تخم مرغ برابر است.



در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال:



سه قطعه گوشت فورشته پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان مبوبات پخته شده

یا

یک لیوان مبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا



دو قطعه گوچک گوشت پخته شده + نیم لیوان مبوبات پخته شده + یک عدد تخم مرغ + ربع لیوان مغزها



ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می‌شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفت را داشته باشد به عنوان مثال، مصرف تخم مرغ باید به صورتی باشد که در هفته ۲ عدد تخم مرغ مصرف کنید.



همچنین باید توجه کنید که هریک از پروتئین‌های کیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند. به عنوان مثال لوبیا، عدس و مغز کردو مکمل یکدیگرند.



؛ مغزها را می‌توانند به صورت کوبیده، لشیده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف کنید.



؛ مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.



؛ ماهی‌های کوچک (کیلکا) که استخوان‌های آن به همراه گوشت ماهی خورده می‌شود، علاوه براینکه



بروتین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین D دارد که برای کاهش پوکی استخوان مفید هستند.

؛ توصیه می‌شود که در طول روز حداقل در دو وعده‌ی غذایی، از غذاهای این گروه مصرف کنید.

۳- گروه نان و غلات:

سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است. ارزش غذایی ۲۰ گرم از انواع نان، مثلاً یک کف دست نان سنگ، با ۴ کف دست نان لواش، یا یک کف دست نان تافتون، یا یک کف دست نان بربری، بانصف لیوان برنج پخته، بانصف لیوان ماکارونی پخته معادل است. میزان نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن شما دارد، ولی به طور کلی توصیه می‌شود در طول یک روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه‌ی روزانه خود داشته باشد. به عنوان مثال:



سه کف دست نان سنگ + نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته
یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته + نصف لیوان موبیک شده به صورت سوپ یا آش
یا

۸ کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در چهار عددی غذایی میل کنید. مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می‌کنند.

۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها :

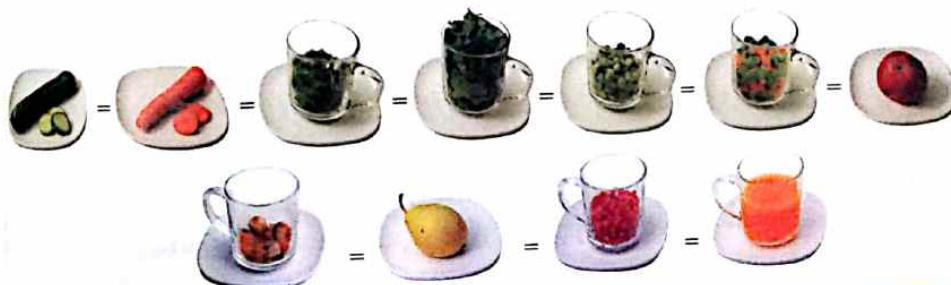
این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و موادمعدنی بسیار زیادی دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثلاً کشکنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، ساقه‌ی سبز پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگ سرشار از ویتامین C هستند.

سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه‌هایی مثل طالبی، زردآلو شلیل ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

زیتون و سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند.

بنابراین برای اینکه بدن ما مجموعه‌ی کامل ویتامین‌ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنیم از تمامی انواع میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه‌ی خود استفاده نماییم.

ارزش غذایی یک عدد میوه‌ی متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، بانصف لیوان گیلاس، بانصف لیوان حبه‌ی انگور، با ۳ عدد زردآلو، بانصف لیوان آب میوه، بایک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، باننصف لیوان سبزی پخته، باننصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است.



در طول یک روز حداقل ۳ مورد از موارد فوق را باید مصرف کنید.

به عنوان مثال:

دولیوان گاهوی فرد شده + یک پرتقال + یک سیب

یا

یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان مبهی انگور + یک سیب

یا

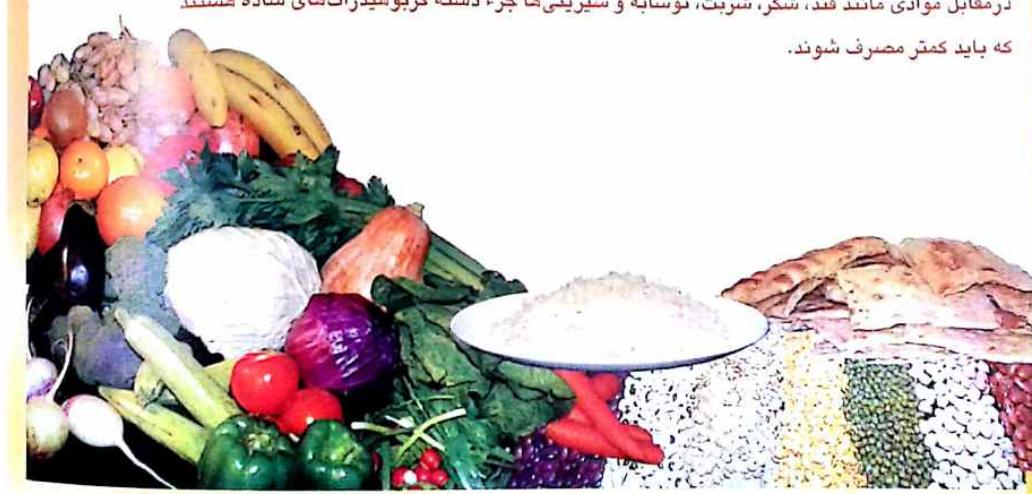
یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی فرد شده + ۱/۴ طالبی + سه عدد زرد آلو

یا

نصف لیوان سبزی فورده شده + یک لیوان گاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی



- ★ بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در چهار نوبت میل نمایید و سعی کنید که نیمی از میوه‌ها و سبزی‌های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین C باشد.
- ★ میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی «فیبر» از بروز بیوست جلوگیری می‌کنند. بنابراین با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهید داشت.
- ★ در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا «سبزی خوردن» همراه با غذا، آن را دیز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می‌توانید رنده کنید.
- ★ میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات مثل سبب زمینی، نان تهیه شده از آرد سبوس دار، ماکارونی، لوبیا، خور و عدس جزء کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این مواد دارای فiber هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می‌شوند. همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و بیوست را از بین می‌برند. در مقابل موادی مانند قند، شکر، شربت، نوشابه و شیرینی‌ها جزء دسته کربوهیدرات‌های ساده هستند که باید کمتر مصرف شوند.



بپتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپ خوری رونگ کیاهی مثل زوغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
تا حد امکان از مصرف کوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز شود و کوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نماید.

برای جذب بپتر آهن:

- ✓ همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف شود.
 - ✓ بعداز غذا میوه‌ی تازه خورده شود.
 - ✓ از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعداز خوردن غذا خودداری شود.
 - ✓ تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کم شود.
 - ✓ اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یارنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام را مصرف کنید.
- تجذیه‌ی مناسب به معنای صرفه هزینه‌ی زیاد نیست. مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است.
- توجه داشته باشید که الکوهای غذایی کفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی داشته باشند. در تجویز رژیم‌های غذایی باید نیازها و محدودیت‌های هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به فشار خون بالا و یا قند خون بالا مورد توجه قرار کیرد.



بخش ۲: تمرینات بدنی

امروزه تاثیر تمرینات و فعالیت بدنی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. تمرینات بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.

آیا می دانید:

- ✓ چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟
- ✓ انواع تمرینات بدنی ویژه سالمندان کدامند؟
- ✓ انجام هر یک از تمرینات بدنی برای شما چه فوایدی دارد؟
- ✓ برنامه فعالیت های بدنی مناسب چیست؟

آیا می توانید:

- ✓ تمرینات بدنی را به طور صحیح انجام دهید؟
- ✓ تمرینات بدنی را در زندگی روزمره خود به کار ببرید؟





چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود.

قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها چهار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند. قدرت عضله‌ی قلب کاهش می‌یابد. ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود.

اگر تحرک و تمرینات بدنی نداشته باشیم:

- ✓ استخوان‌ها پوک می‌شوند.
- ✓ کارایی مفاصل کم می‌شود.
- ✓ عضلات ضعیف می‌شوند.

همه‌ی این‌ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می‌شود و بی حرکتی نه تنها بیماری‌های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می‌آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره وابستگی به دیگران است.

آیا می‌خواهید با این تغییرات مقابله کنید؟

عدم تحرک مهمترین عامل ایجاد پیری زودرس است پس به نکات زیر توجه نمایید:

* فعالیت و تمرینات بدنی منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت‌های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.

یک راه مطمئن برای کنترل و به تأخیر انداختن عوارض پیری تمرینات بدنی منظم است.

* با فعالیت بدنی می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگساز

کاهش داد.

* فعالیت بدنی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.

* فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است.

* فعالیت بدنی از افسردگی‌های دوران سالمندی جلوگیری می‌کند.

* قواید زودرس فعالیت بدنی، شامل بھبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوایز بدن است.



اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه جن برنامه‌های ورزشی خاصی برای افرادی که به بیماری‌هایی نظیر نارسایی قلبی - عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون، پوکی استخوان، افسردگی، سرطان دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می‌شود.



همه‌ی ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم.

تمريناتی که در اين كتاب آموزش داده می شود برای افراد سالم است. بنابراین لازم است پس از مشورت با پزشك، اين تمرينات را آغاز کنيد. اگر سال هاست که تمرينات بدنی نکرده و به تحرك بوده ايد باید اين تمرينات را با تعداد کم و طول مدت کوتاه آغاز کنيد و بتدریج در طی چند هفته بر آن بیفزایيد.

قبل از انجام تمرينات بدنی به نکات ذيل توجه فرمایيد:

- * با معده خالي و يا بعد خوردن غذای زياد از انجام تمرينات بدنی خودداری کنيد. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرينات را انجام دهيد.
- * از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملا اندازه خود استفاده کنيد.
- * در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرين نکنيد. رطوبت زیاد هوا نیز می تواند مشکل ساز باشد، احتیاط کنيد.
- * همواره مقداری آب به همراه داشته باشيد. خصوصا در تمرينات طولانی مدت حتما هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشيد. زира آب بدن به علت تعريق از دست می رود. منتظر نشويده تا تشنه شويد.
- * در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرينات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنيد.
- * به خاطر داشته باشيد که حرکات سخت و شدید از حرکات ملایم و آهسته بهتر و موثرتر نیست. سعی نکنيد بیش از حد توانایي خود فعالیت نمایيد.
- * سعی نکنيد با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرينات را انجام دهيد.
- * در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرينات را متوقف کنيد.
- * اگر دارويی مصرف می کنيد حتما با پزشك مطرح کنيد، زира ممکن است تمرينات بدنی و دارو بر يكديگر تاثير داشته باشند.
- * در مواردی که بيماري هاي مزمن مثل فشار خون بالا، ديبات، آرتريت و بيماري قلبی داريد حتما با پزشك و به منظور انجام تمرينات بدنی خاص مشورت کنيد.
- * افرادي که داراي زمينه بيماري قلبی يا ريوی هستند، باید از انجام تمرينات بدنی در ارتفاعات به علت کاهش فشار هوا اجتناب نمایند.

* در مواردی که احساس کیجی، تنکی نفس، درد قفسه سینه، استفراغ، تهوع، دردهای شدید را در طول تمرینات دارید حتماً تمرینات را متوقف نمایید و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

* با توجه به احتمال بیشتر آسیب پاها، لازم است مراقبت بیشتری از پاها داشته باشد. هر زمان با حواسی مثل پیچ خوردن و ضرب دیدگی روپرتو شدید به جهت جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر، تمرینات را متوقف نمایید و حتماً استراحت نمایید.

* اگر دچار گرفتگی عضلات شدید استراحت کنید و از کمپرس سرد و باندаж ملایم استفاده نمایید و عضور بالا نگذارد.

* در موارد دردهای شدید، تورم سریع، محدودیت حرکت و تغییر شکل عضو احتمال شکستگی وجود دارد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

* محیط انجام تمرینات بدنی باید امن و دارای نور کافی باشد تا احتمال سقوط کاهش یابد.

* اگر تمرینات بدنی را در منزل و یا در سالنهای ورزشی انجام می‌دهید باید از تهویه مناسبی برخوردار باشند. مادر اینجا از هر یک از انواع تمرینات بدنی، مثال‌های ساده‌ای که نیاز به وسائل خاص نداشته و بدون صرف هزینه قابل انجام است را به شما نشان می‌دهیم.

شما می‌توانید با آموختن این تمرین‌ها، حتی کارهای روزانه‌ی خود را به صورت تمرینات بدنی در آورید.

حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می‌توانند با فعالیت‌های فیزیکی مناسب سلامتی شان را به نسبت بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیایید تمرینات و فعالیت‌های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌ی خود قرار دهیم. به یاد داشته باشیم ورزش زمانی مفید خواهد بود که به طور منظم انجام شود.

تمرینات بدنی میزان اکسیژن در ریه و قلب را افزایش می‌دهد.

● انواع تمرینات بدنی:

چه نوع تمریناتی مفید هستند؟

انجام شش نوع تمرینات بدنی برای شما مفید است. تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی است.

الف- تمرینات گرم کننده:

تمرینات ساده‌ی کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شود.

به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات گرم کننده را انجام دهید.

قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید.

● کشن شانه‌ها به عقب:

با مستید و دست‌هارا روی شانه بگذارید. در حالی که به روی رو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.

از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



تمرینات بدنی موجب کاهش توده‌های چربی در بدن می‌شود.

◎ کش شانه‌ها به جلو:

بایستید دست‌هار اروی شانه بگذارید. در حالی که به رو برو نگاه می‌کنید، شانه‌هار را به سمت جلو بکشید از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



◎ کش شانه‌ها به بالا:

در حالی که دست‌هادر کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید. از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



◎ کش دست‌ها به بالا:

دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل اینکه می‌خواهید دستتان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید.



④ کشش دستها به جلو:

در حالی که دست‌های در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنید که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



⑤ چرخش شانه‌ها به عقب و جلو:

۱- دست‌های را روی شانه بگذارید،

شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید.

۲- در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند.

سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود.

۳ و ۴- در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود بخود از جلو به پهلو می‌روند.

سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود.

کلیه حرکات کشش دست‌های را می‌توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.



◎ کشش سینه:

- ۱- بایستید و کمی پاهما را از هم باز کنید.
- ۲- دست چپ را تا ارتفاع شانه روی دیوار قرار دهید.

۳- با کمی چرخش کمر را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید. به حالت عادی برگردید و این بار در جهت چپ کمر را بچرخانید.



در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.

۵ چرخش بالاتنه به پهلوها:

- ✓ پشت به دیوار بایستید.
- ✓ دو دست را کاملا باز کنید و در ارتفاع شانه ها قرار دهید.
- ✓ بدون حرکت پاهای، به آرامی به سمت راست تنه خود را بچرخانید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. از یک تا ده بشمارید.
- ✓ به حالت عادی برگردید.
- ✓ این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید.



◎ کشش پشت و کمر

- ۱- طوری روی زمین قرار بگیرید که کف دستها و جلوی ساق پاهایتان روی زمین باشد.(۱)
 - ۲- کمر و پشت بدن را به طرف بالا ببرید. پشت حالت گرد داشته باشد. از یک تا ده بشمارید.
- در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



(۱)

◎ کشش باسن و پشت کمر

- ۱- روی پشت خود آرام دراز بکشید. (۲)
- ۲- دو پا را از زانو خم کنید تا کف پاما روی زمین قرار گیرند.
- ۳- زانوی یک پا را با دو دست بگیرید و پا را به طرف سینه بکشید تا پشت کمر و باسن کشیده شود. از یک تا ده بشمارید.



(۲)

- ۴- به حالت عادی برگردید و با پای دیگر این کار را تکرار نمایید.
- از یک تا ده بشمارید.
- در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.

◎ کشش پشت ران

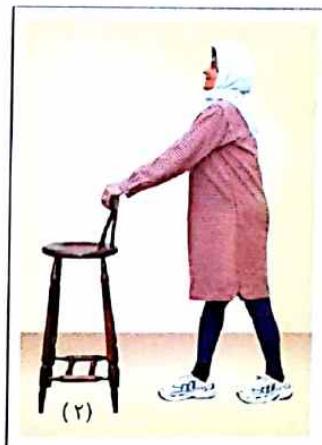
- ۱- آرام روی زمین بنشینید.
 - ۲- پاها را به جلو دراز کنید. زانوها صاف باشند.
 - ۳- سینه را به ران نزدیک کنید.
 - ۴- دو دست را در امتداد پاها به جلو حرکت دهید تا به نوک پنجه پاها نزدیک شوند. از یک تا ده بشمارید.
- در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



همه‌ی ما پیر می‌شویم، اما می‌توانیم سالم پیر شویم.

◎ کشش پشت ساق پا:

- ۱- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.
- ۲- پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید.
- ۳- زانوی پای راست را خم کنید، در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است.



✓ پنجه پاما باید رو به جلو باشد. اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می‌کنید.
از یک تا ده بشمارید. به حالت عادی برگردید.
این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.

۶ کشش جلوی ران

- ۱- آرام روی زمین به پهلوی چپ دراز بکشید.
 - ۲- پای چپ را دراز کنید.
 - ۳- زانوی راست را خم کنید و با دست راست نوک پای راست را بگیرید.
 - ۴- بدون عقب بردن پای راست، پنجه پارابه باسن نزدیک کنید. از یک تا ده بشمارید.
 - ۵- پس از خاتمه حرکت به طرف مخالف بچرخید و با پای چپ کشش را انجام دهید.
- در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



تمرینات بدنی موجب استحکام استخوان‌ها می‌شود.

◎ درجا راه رفتن:

دو دقیقه درجا راه بروید.

پaha را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن.

برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشك باشد.



ب- تمرینات استقامتی (همازی):

✓ روازنده چقدر راه می روید؟

✓ آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟

✓ آیا می توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟

تمرینات استقامتی در این موارد به شما کمک می کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شمارا در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند.

این تمرینات شامل ورزش هایی مثل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است. در اینجا پیاده روی را که یکی از ساده ترین و مناسب ترین ورزش ها است، شرح می دهیم.

تمرینات بدنی ایجاد شادابی و رضایت می کند.

پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزواطلبی و افسردگی خواهد شد.

شما با یک برنامه‌ی پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانید توانایی‌های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا حدکث بیک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۲۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۲۰ دقیقه پیاده روی مدام را ندارید می‌توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و باهوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

برای انجام پیاده روی، نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ کفش‌های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه، به پا شود. همچنین جوراب‌های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاه را حفظ کند بپوشید.
- ❖ لباس‌های راحت، سبک و مناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های بارنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا توانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس‌های خود را کم کنید.
- ❖ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ❖ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید تا به زمین در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. کام برداشتن را از منفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشته فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن کام‌های خیلی بلند خودداری کنید.

پیاده روی و تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است.

- ﴿ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود. ﴾
- ﴿ در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید. ﴾
- ﴿ سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشد و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید. ﴾
- ﴿ اگر در سر بالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید. مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کردید را هر روز در تقویم خود یاد داشت کنید. هفتة ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید. ﴾
- ﴿ در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دشید و با این کار کم کم بدن خود را سرمه کنید. ﴾
- ﴿ اگر در حین پیاده روی دچار درد تقسیه سینه، تنگی نفس و یا پادرد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید. ﴾

پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.



ج- تمرینات انعطاف پذیری:

- ✓ آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟
- ✓ آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنید؟
- ✓ آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا، نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است. بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود. تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمک کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند و موجب آسان‌تر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می‌کند.

دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خورده‌گی مفصل شده‌اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان‌ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.
- ❖ به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.
- ❖ حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی به طور جدی خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.
- ❖ در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
- ❖ حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشد، نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.

❖ ب آمستگی به حالت عادی برگردید.

❖ هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تأثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد.

نمونه هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

◎ تقویت حرکت شانه:

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستید و حوله ای که طول مناسبی داشته باشد را با یک دست بگیرید.

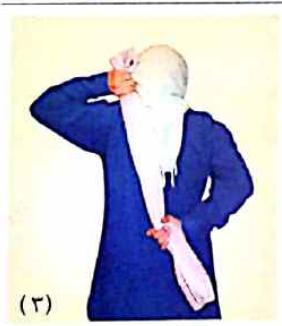
۲- سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاندازید.

۳- با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرید، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنید.

۴- از یک تا ده بشمارید. سپس دستها را راه کنید.

۵- حرکت را با عوض کردن دست های یک بار دیگر انجام دهید.

دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.



بطور منظم تمرینات بدنی انجام دهید.



④ تقویت حرکت زانو:

۱- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید.
۲- پشتتان صاف باشد.

۳- دست‌های خود را به سمت انگشتان پا بکشید.

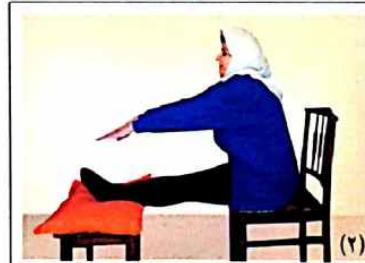
اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می‌کنید.
از یک تا ده بشمارید. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. (۱)

این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توانید انجام دهید. (۲)

اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانوراکمی خم کنید. (۳)

تعداد تکرار این تمرین ۲ بار است. در بیان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان
حالت باقی بمانید. مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بدتریغ دفعات تکرار تمرین را به ۱۰
برسانید.



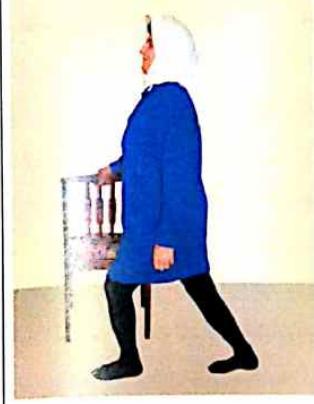
زمانی که خسته یا گرسنه هستید تمرینات بدنسی انجام ندهید.

◎ تسهیل حرکت مفصل ران:

۱- برای راحت‌تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یک صندلی صاف
بایستید.

۲- پشتی صندلی را با یک دست بگیرید.

۳- سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را
حس کنید.



۴- از یک تاده بشمارید.

این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

تعداد تکرار این تمرین ۲ بار است. در پایان هر وضعیت ۱۰ تا

۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید. مدت زمان استراحت بعد

از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت در

انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ برسانید.



بلافاصله پس از خوردن غذا از انجام تمرینات بدنی خودداری کنید.

۵ تسهیل حرکت تنه و شانه ها:

۱- برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه ها روی صندلی بنشینید.

۲- یک پارا روی پای دیگر بگذارید.

۳- دست ها را بر روی شانه ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد.

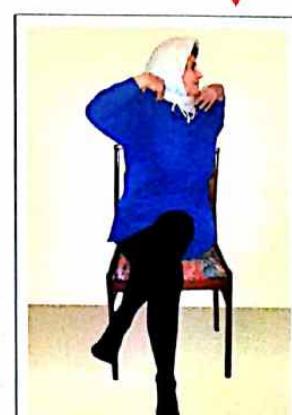
۴- سرو شانه ها را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید.

۵- سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید.

۶- حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.



مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین
۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت
در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار
تمرین را به ۱۰ برسانید.



حرکات انعطاف پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از
تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی می توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام
هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این
حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

د- تمرینات تعادل:

آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟

آیا تابه حال دچار لغزش پاشده اید؟

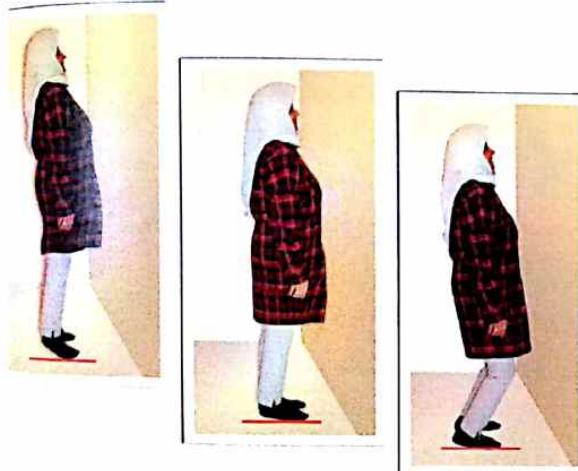
آیا تابه حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانیم که «افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران ولکن می شود.

که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کنند.

برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.



نمونه تمرینات تعادل:

۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید.

از یک تا هشت بشمارید.

آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و

زانوها را خم کنید.

دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸

مرتبه تکرار کنید.

۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه‌ی فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.

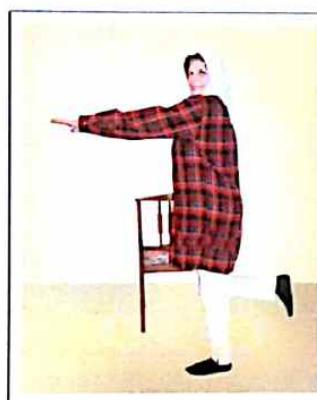


۳- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانوبه طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید. اگر این حرکت را به آسانی انجام می‌دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی، با تماس یک انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید.





۴- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید.
در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد.
با دست چپ لبهٔ صندلی را بگیرید.
دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید.
سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید.



سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن
به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید.
این حرکت را با دست و پای دیگر هم
انجام دهید.
حرکت ساده‌ی دیگری که می‌توانید
انجام دهید ایستادن بر روی یک پا
است.

در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده‌اید مثلاً زمانی که آشپزی می‌کنید، ظرف می‌شویبد و یا در صف منتظر
ایستاده‌اید پاهای را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

تمرینات بدنی سرعت عکس العمل را افزایش می‌دهد.

هـ - تمرینات قدرتی:

✓ آیا اضافه وزن دارید؟

✓ آیا هنگام شستن ظرف‌ها احساس خستگی و درد ناحیه‌ی پشت دارد؟

✓ آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شود؟

✓ آیا دچار درد زانو هستید؟

تمرینات قدرتی در این موارد به شما کمک می‌کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می‌شود و به توانایی شما می‌افزاید. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می‌شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند. فایده‌ی دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پرکی استخوان است.

انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می‌توانید نمونه‌ی ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودتان درست کنید. مثلًاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۲۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، یک وزنه‌ی ۲۰۰ گرمی خواهد داشت. یا می‌توانید دو کیسه‌ی پارچه‌ای کوچک بدوزید و یک کیسه‌ی نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه‌ی پارچه‌ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه‌ی ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می‌توانید وزن آن را تغییر دهید. وزنه‌های پارچه‌ای را هم می‌توانید در دست بگیرید و هم با کمک یک نوار پارچه‌ای دور مج پا بیندید.



در حین تمرینات بدنسport تنفس عمیق داشته باشید.

◎ برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.
- ❖ حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تاشش بشمارید. در آخرین نقطه‌ی حرکت، کمی مکر کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.
- ❖ قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید.
- ❖ هر کز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید. اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانید نفس بکشید، شاید وزنه ای که دارید، سنگین‌تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.
- ❖ هر حرکت را تا هشت بار می‌توانید تکرار کنید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ❖ به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین‌تر کنید.
- ❖ این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهید.
- ❖ اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانید این تمرینات را انجام دهید، به جای آن به انجام حرکات انتقباضی ایستا پردازید.

نمونه‌هایی از تمرینات قدرتی:

◎ بالا آوردن ساعده:

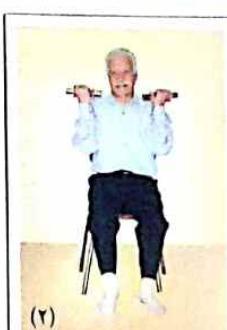
صف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاهای روی زمین باشد.
در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌هارا در دست دارید. (۱)



تمرینات بدنی موجب افزایش کارآیی مفاصل می‌شود.



حرکت غلط



حرکت صحیح

با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید،
و هم سطح شانه ها نگه دارید. (۲)

در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند.

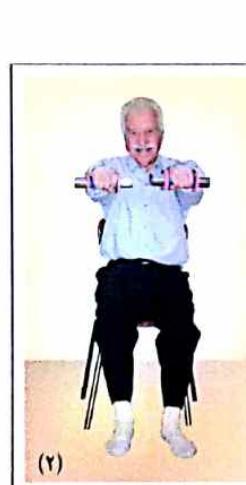
بازو باید به تنه چسبیده باشد.

سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

④ بالا آوردن دستها از جلو

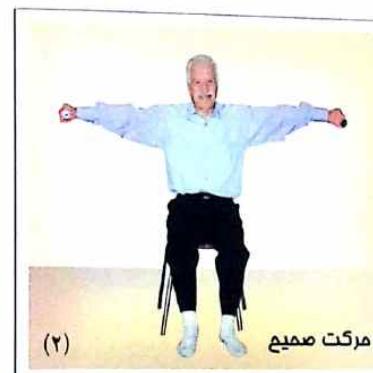
صف روی صندلی بشینید طوری که کتف پاما
روی زمین باشد.. در حالی که وزنه را در دست
دارید دستها را نزدیک پا به طور آویزان قرار
دهید. (۱)

به آهستگی دستها را تا سطح شانه بالا ببرید و
مستقیم در جلو نگه دارید. آرنج ها خم نکنید.
یک ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید. (۲)



◎ نگه داشتن دست‌ها مقابل سینه:

صف روی صندلی بنشینید. وزنه‌ها را جلوی قفسه‌ی سینه نگهدارید. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارید.



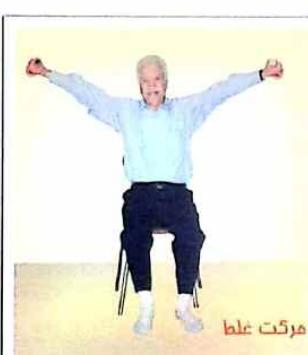
مرکت صمع



◎ بالا آوردن دست‌ها از پهلو:

صف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاهای روی زمین و دست‌ها بر طرفین بدن قرار داشته باشد. در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به سمت پهلو است. (۱)

دست‌ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه‌ها نگه دارید. (۲) به آهستگی به حالت اول برگردید.



مرکت علط

تمرینات بدنی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاورید و مستقیم نگهدارید. پنجه پارا به طرف بیرون بکشید.



حرکت صحیح



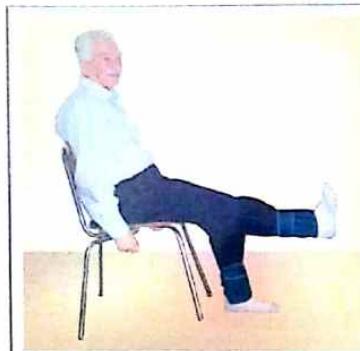
حرکت غلط



در حالی که وزنه‌ی پارچه ای به دور مچ پا بسته اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبه‌ی صندلی باشد.

سپس پنجه‌ی پارا به طرف خودتان خم کنید.
پارا به آفستگی پایین بیاورید.
حرکت را با پایی چپ تکرار

کنید.



منکام انجام این حرکت
مفصل ران یا کمر نباید
حرکت کند.

درد زانو یک مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست.
این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

④ پرس سینه:

- ✓ در یک قدسی دیوار بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دستها را کاملاً به جلو دراز کنید و کف دستها را روی دیوار قرار دهید.
- ✓ در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنجها سر را به دیوار نزدیک کنید به طوری که وزن بدن روی دستها قرار گیرد. یک ثانیه مکث کنید و با فشار آرنجها را باز کنید تا به جای اول برگردید.
- ✓ یک ثانیه مکث کنید و بدون اینکه دستها را از دیوار بردارید دوباره به دیوار نزدیک شوید.
- ✓ به حالت اول برگردید. مرآقب باشید کمر و کردن شما خم نشود.

⑤ دراز و نشست زانو خم:

- ✓ به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دستها را پشت سر قلاب کنید و آرنجها را خم شده نگه دارید. کمر را خم کنید. بدون خم کردن کردن، شانه هارا از زمین بلند کنید.
- ✓ در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه‌ی عضلات شکم، احساس فشار می‌کنید. اما اگر در ناحیه‌ی کردن احساس درد، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده‌اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.

۶ - تمرینات انقباض ایستا:

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کم می‌کند. با کمی دقت متوجه می‌شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصله‌ای انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده‌اید، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنید، زمانی که در پارک نشسته‌اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان‌ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. دقت کنید در حین انجام این حرکات **نفس خود را جبس نکنید**.

نمونه‌هایی از تمرینات انقباضی ایستا:

۱) انقباض عضله ران:



- ✓ روی زمین بشینید. پاهای را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید.
- ✓ از یک تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات را رها کنید.
- ✓ دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.

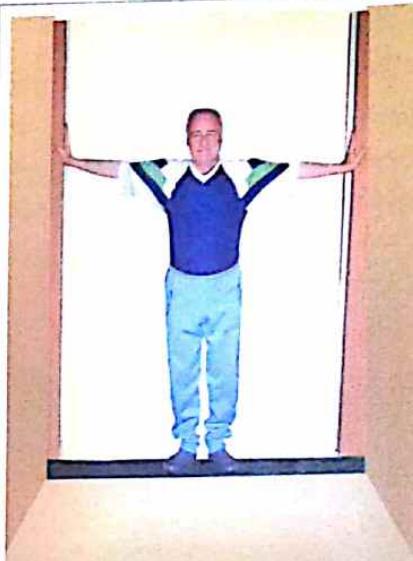
تمرینات بدنی موجب افزایش توده‌های عضلانی می‌شود.

◎ انقباض عضلات کتف و دست‌ها:

در بین چارچوب یک درب بایستید.
دست‌های خود را در امتداد شانه‌ها به چارچوب تکیه دارد،
واز دو طرف به چارچوب فشار آورید.
از یک تا ده بشمارید و رها کنید.

➡

در حین انجام حرکت نفس بکشید.



◎ فشار کف دست:

صف بنشینید.
کف دست‌ها را به یکیگر چسبانده و فشار دهید.
از یک تا ده بشمارید و رها کنید.

⬅

در حین انجام حرکت نفس بکشید.

تمرینات بدنی اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

۶ انقباض عضلات شکم:

به پشت بخوابید.

زانوها را خم کنید (کف پاروی زمین باشد). (۱)

دستها را در طرفین بدن قرار دهید

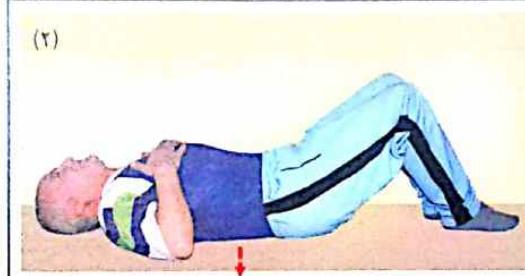
با انقباض عضلات شکم، سعی کنید کمر را به زمین
بچسبانید. (۲)

از یک تاده بشمارید و سپس رها کنید

در حین انجام حرکت نفس بکشید.

این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس
کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است،
انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد
کمرکمک می‌کند.

انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده
نیز می‌توانید انجام دهید.



تمرينات بدنی به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمک می‌کند.

برنامه تمرینات بدنی:

برنامه تمرینات بدنی در هر جلسه باید شامل سه بخش کرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن باشد.

بخش اول: گرم کردن

گرم کردن به منظور افزایش تدریجی دمای بدن و جلوگیری از آسیب عضلات و مفاصل است. مدت زمان لازم برای گرم کردن ۱۰ دقیقه است. برای گرم کردن می‌توانید تمرینات گرم کننده را انجام دهید و یا با راه رفتن با افزایش سرعت به شرح زیر بدنتان را گرم کنید. مرحله اول، آهسته راه رفتن است. با گام‌های معمولی آهسته در محیط اطراف یا به صورت درجا راه بروید. مرحله دوم، تند راه رفتن است. سرعت راه رفتن را به تدریج بیافزایید تا ضربان قلب کم کم افزایش یابد. مرحله سوم، آهسته دویدن است. با افزایش سرعت، راه رفتن را به دویدن تبدیل کنید.

توجه: به خاطر داشته باشید مهترین مساله در راه رفتن یا دویدن حفظ سرعت قدم برداری می‌باشد. یعنی  به طور یکسان قدم بردارید و از تند و کند کردن قدم هایتان خودداری نمایید.

بخش دوم: تمرینات اصلی

تمرینات اصلی شامل تمرینات استقامتی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباض است. مدت زمان این بخش ۲۰ دقیقه است.

بخش سوم: سرد کردن

سرد کردن به منظور برکرداندن آرام ضربان قلب به حالت استراحت و توزیع جریان خون به قسمت‌های مختلف بدن به منظور جلوگیری از دردهای عضلانی است. مدت زمان لازم برای سرد کردن ۵ دقیقه است. برای سرد کردن می‌توانید چند تمرین کششی را به آهستگی انجام دهید.

تمرینات بدنی قند خون را تنظیم می‌کند و به آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کند.



بخش ۱: توصیه هایی برای کمر و زانو

آیا می دانید:

- ✓ نحوه‌ی صحیح انجام فعالیت‌های روزانه چگونه است؟
- ✓ راههای پیشگیری از کمردرد چیست؟
- ✓ راههای پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می توانید:

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



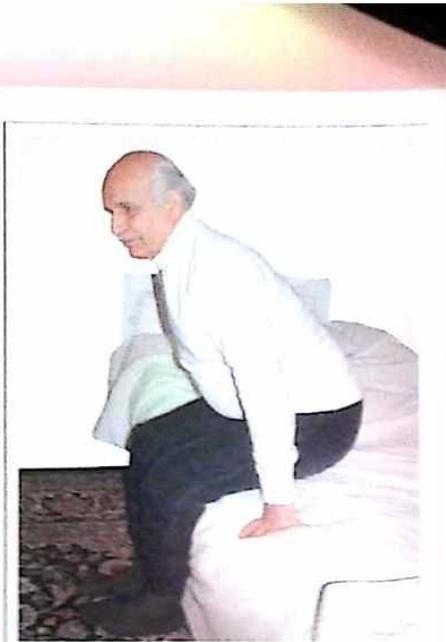
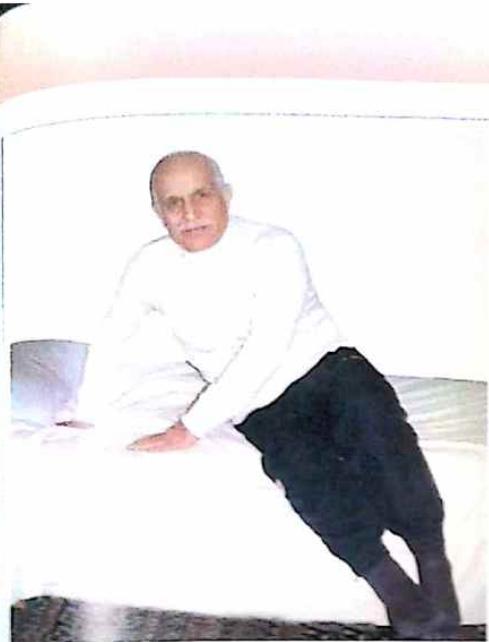
بخش ۱: توصیه هایی برای کمزوزانو

آیا می دانید:

- ✓ نحوه‌ی صحیح انجام فعالیت‌های روزانه چگونه است؟
- ✓ راههای پیشگیری از کمردرد چیست؟
- ✓ راههای پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می توانید:

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



شواهد از انجام حرکات ناکباتی و سریع خودداری کنید.



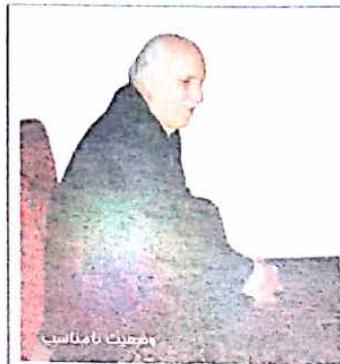
چگونه بنشیم؟

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمرنشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب، است. در موقع نشستن چه بروی 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 منقبض کنید. انقباض عضلات شکم را در فصل اول این مجموعه برای شما توضیح داده ایم. یک بار دیگر تاکید می کنیم که در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.

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 ننشینید و روی صندلی بنشینید.



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



وَضْعِيَّتْ نَامِنَاسِ



برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:

- ❖ پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد؛ به طوری که تن را تا حد شانه‌ها بکیرد.

- ❖ ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار بکیرند و کف پاهای را راحتی روی زمین بگذارد.

- ❖ بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنا دسته‌ی صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرچ و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند.

- ❖ ارتفاع دسته‌ی صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته‌ی صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین تراز حد طبیعی خود قرار نگیرد.

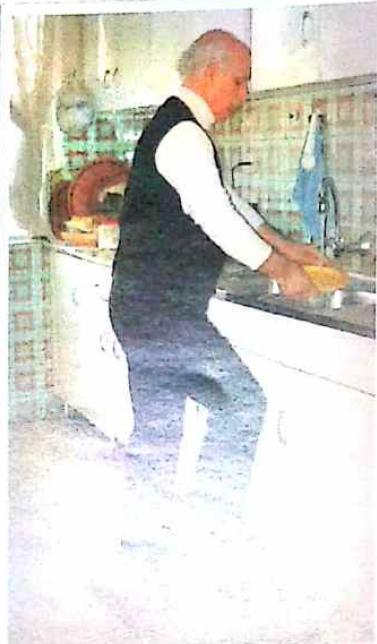
- ❖ بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

- ❖ بهتر است پشتی صندلی، کمی به عقب شبیب داشته باشد.

- ❖ بهتر است پایه‌ی 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.

پ. چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید.

عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گردی کمر کمتر شود.
شانه‌ها را صاف نگهارید.

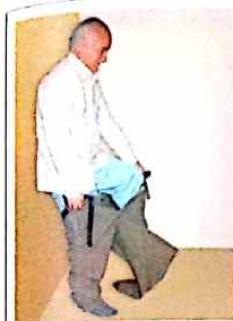
تاجابی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اطوکردن لباس و شستن ظرف‌ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهار پایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاهای را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چهار پایه وجود ندارد، پاهای را جابجا کنید و یا به توبت، هر چند لحظه، روی یک پا بایستید.

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

پ. چگونه لباس پوشیم؟

برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب، از کمرخم نشوید.
روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکه کنید و در حالی که کمر صاف است،
با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید.



پ. چگونه راه برویم؟

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشد.
عضلات شکم را منقبض کنید.
شانه ها را صاف نگهارید و به عقب بکشید.
سعی کنید در جاهای نامهوا، سربالایی و سرپایینی راه نروید.
همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.
خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می گوییم.



برای پوشیدن کفش، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با
دسته‌ی بلند استفاده نمایید.



قرار گرفتن در مقابل نور خورشید از پوکی استخوان جلوگیری می کند.



وَقْعَةٌ نَّاسِبَةٌ



چَوْنَهُ خَمْ شُوَيْم؟

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



وَقْعَةٌ نَّاسِبَةٌ



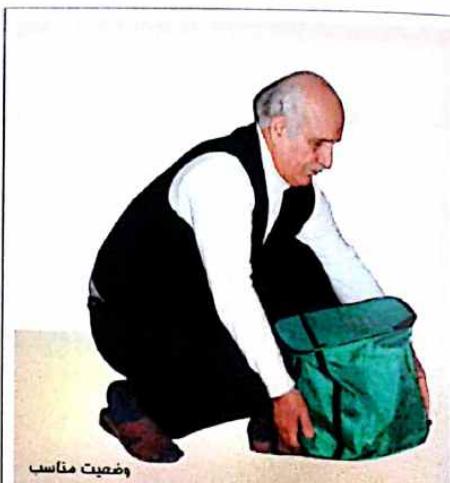
هنکام گذاشتن یا برداشتن اشیاء، نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید. البته با کمی دقت می‌توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

خم شدن ناکهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهردها شود.

بزرگی شکم می‌تواند موجب بروز کمر درد شود.

چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

تاد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته شود، 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 نگهداشت و شکم را سفت کنید.
 کمر را صاف نگهدازید 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.
 توجه کنید که هر چه جسم به بدن شما نزدیکتر باشد، فشار کمتری بر مستقرین نوزاد و ایزد می‌شود



۶۵
مخصوص نامناسب

به چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم؟

بکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می‌آید، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله‌ی نزدیک به هم است. به عنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه‌ی باعجه به روی لبه‌ی حوض، یا منتقل کردن قابلمه حاوی غذا از روی اجاق کاز بر روی سکری آشپزخانه و... 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 پاهای ثابت بوده و تنه بجرخد، می‌تواند موجب صدمه دیدن کمر شود. پس در حالتی که ثابت ایستاده‌اید اشیا را جابجا نکنید.

۶۶
مخصوص نامناسب

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



● مراقبت از زانوها :

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن عاروی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار پیشتری به زانو وارد می‌شود. همه‌ی ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می‌دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش بروید که عار از حرکت و انجام کارهای روزانه بیاندازد.

برای مراقبت از زانوها چه باید گرد؟

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 مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید.

برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب است به فصل اول این کتاب مراجعه کنید و توصیه‌های تغذیه‌ای و تمرینات بدنی را به کار ببرید.

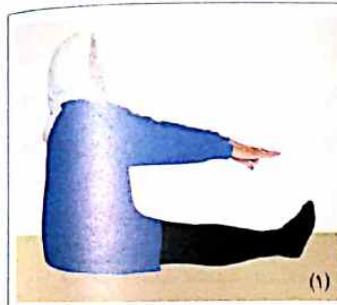
۲- اجسام سنگین جایجا نکنید. حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می‌شود. پس تا جایی که امکان دارد از جایایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانوها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.



۲ - عضلات ران خود را تقویت کنید. از آنجاکه عضلات ران از مفصل زانو محافظت می‌کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می‌کند و درد زانو را کاهش می‌دهد. تمرینات ساده‌ای برای این کار وجود دارد؛ یعنی نمونه‌های آن را در فصل اول این کتاب به شما گفته ایم. 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 هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید. در اینجا با توجه به اهمیت انجام این حرکات، تصاویر آنها برای یاد آوری نشان داده است.

❖ پشت را صاف نگهدارید و دست‌ها را به سمت انگشتان پا بکشید.

از یک تا ده بیشمارید. به آرامی به وضعیت شروع برگردید. (۱)

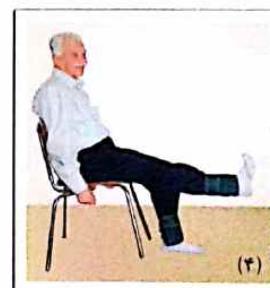
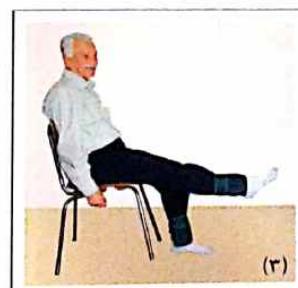
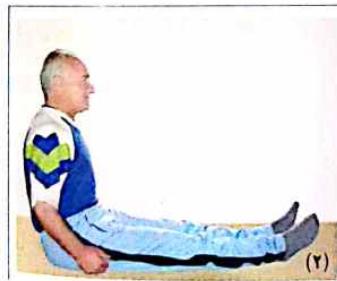


❖ عضلات ران را سفت کنید.

از یک تا ده بیشمارید. سپس عضلات را شل کنید. (۲)

❖ پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. (۳)

پنجه‌ی پارا به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. (۴) پارا به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



۴- در وضعیت مناسب بنشینید.

وقتی در وضعیت دوزانو یا چهار زانو، روی زمین

می نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می شود.

پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی

کنید پاهایتان را دراز کنید.

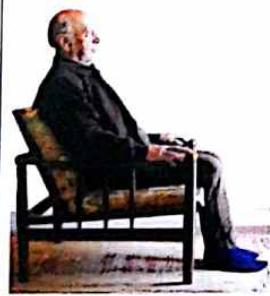
از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی

که هستید، افراد دیگری، حتی جوان ترها ی هم

مستند که باید پای خود را دراز کنند.

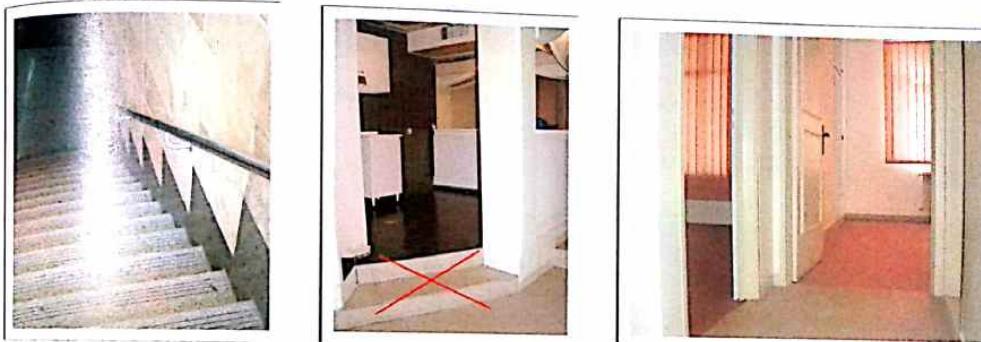


به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد
برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.



از عوامل ایجاد کنندهٔ خستگی و درد کمر، نشستن و ایستادن در وضعیت نامناسب 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 می شود که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد ببروید.



۶- تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید. استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانوها وارد می کند اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگرچنان امکانی ندارید، صندلی های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه های صندلی باشید.

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

بخش ۲: مراقبت از پاهای ما

آیا می‌دانید:

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

آیا می‌توانید:

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

❶ چرا باید از پاهای مراقبت کرد؟

- ❖ ماروی پاهای خود می‌ایستیم. به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می‌کنیم و راه می‌رویم. پاهای هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند.
- ❖ بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاهاست.
- ❖ پاهای بیشتر از سایر قسمت‌های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.



❖ زخم‌ها و جراحت‌های پا بخصوص در ناحیه‌ی کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می‌شود.

بنابر این لازم است که از پاهای بیشتر مراقبت کنیم.

بروز یکسری مشکلات در پاهای شایع است؛ مثل:

- ✓ خشکی پوست پا
- ✓ ترک خوردن پاشنه پا
- ✓ شکسته شدن ناخن‌های پا
- ✓ عفونت قارچی در لای انگشتان پا



در صورت بروز هرگونه زخم یا ورم در پاهای به پزشک مراجعه کنید.

۰ برای مراقبت از پاهای پا چه باید کرد؟



پنفافت پاهای:

/ شستشوی پاهای:

در روز پاهای، بخصوص لای انگشتان پا را با آب و لرم

بشویید.

/ کوتاه کردن ناخن های:

رتنی ناخن های نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان تر

است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن

ناخن های به مدت ۲۰ تا ۲۰ دقیقه پاهای را در یک ظرف

آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن های را کوتاه کنید.

نهنام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید:

لبه ناخن های را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بمانند.

ناخن های خیلی از ته کوتاه نکنید؛ زیرا باعث زخم شدن نوک انگشتان می شود.

/ چوب کردن پاهای:

بعد از شستشوی پاهای بهتر است با استفاده از واژلین یا سایر کرم های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه های پا را

چوب کنید.



شستشوی پاهای با آب و لرم از خستگی آنها می کاهد.



﴿پوشش پاها﴾

۱- جوراب:

جوراب‌های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مج پا قرار گیرد.

۲- کفش:

کفشی بپوشید که پامای 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 پافشار نباورد.
- * پاشنه‌ی کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۲ سانتی متر نباشد.
- * پا در آن عرق نکند؛ مثل کفش‌های چرمی و یا گیوه‌های نخی.
- * کف آن لیز نباشد.

۳- دمپایی:

کی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پاست؛ که می‌تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف شود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه‌ی پا باشد. با پوشیدن دمپایهای گشاد یا دمپایهای کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی‌گیرد، احتمال زمین خوردن بیشتر می‌شود. دمپایهای انگشتی به خوبی پا را محافظت نمی‌کنند و مناسب نیستند. همچنین دمپایی ابری روی سرامیک، کاشی و با سنت به خصوص اگر سطح زمین خیس باشد، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.

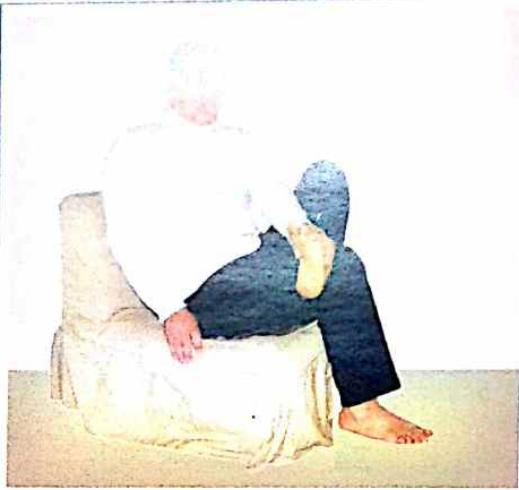
سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.

۴ ماساژ پاهای:

بر هنگام استراحت پاهای را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش درم پاهای کمک می‌کند و خستگی پا را از

پین‌سی برداشت.

برای انجام ماساژ پاهای، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و مانند تصویر، تمام قسمت‌های کف پا، رویه‌ی پا، پاشنه‌ی پا و انگشتان پارابه آرامی ماساژ دهید.

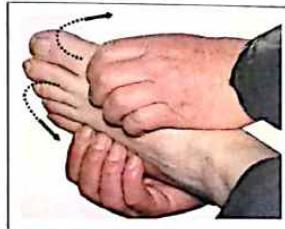


با مراقبت از پاهای خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهیم.

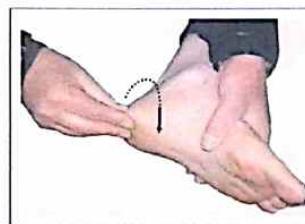
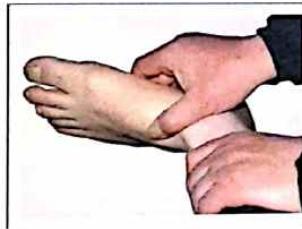
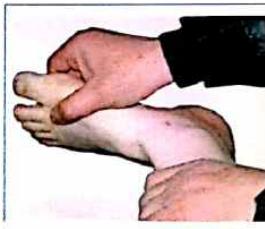
– دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا به صورت چرخشی ماساژ دهید.



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



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



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

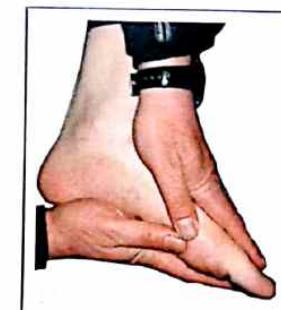
پارابادو دست بکرید و به سمت کف و رویه
پاشار دهید. مثل حالتی که می خواهد تکه‌ای
لذت‌نگران از وسط بشکند.

نوبه:

بر صورت وجود برآمدگی‌های گوشته و
بنجه در پا، از دست کاری آن‌ها خودداری
کرید و برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

لی برآندگی‌ها، بعلت فشار کفش ایجاد می‌شوند.
خرپس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه
کنن شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد
خواهد شد. بنابر این بپرین کار انتخاب کفش
ناسب است.

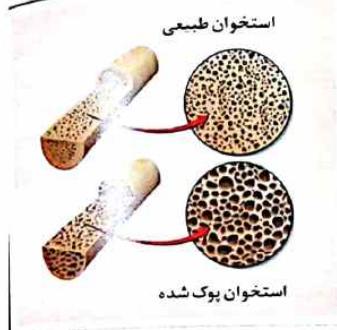
کافی تغییراتی که در پاها ایجاد می‌شود به دلیل
سایر بیماری‌ها است. به عنوان مثال ورم پاها،
رضم که خود به خود به وجود آمده و یا زخمی
که خوب نمی‌شود، می‌توانند نشانه‌ی بیماری در
سایر قسمت‌های بدن باشد. پس در صورت
مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه کنید.



- ↑ - هر یک از انگشتان پا را به ملایم بکشید و بچرخانید.
- در پایان پا را بین دو دست نگهارید.

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

بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث



آیا می‌دانید:

✓ پوکی استخوان چیست؟

✓ چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند؟

✓ چه کارهایی جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد؟

✓ چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوانها می‌شوند پیشگیری کنیم؟

آیا می‌توانید:

✓ در زندگی روزمره‌ی خود کارهایی که موجب جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود، انجام دهید؟

✓ احتمال بروز حوادث را در محیط زندگی خود کاهش دهید؟

پوکی استخوان چیست؟

کلمه‌ی استخوان، محکم بودن رابه‌یاد ما می‌آورد. ماده‌ی اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می‌آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می‌شود و تا سن ۲۰ سالگی ادامه می‌یابد. در ۲۰ سالگی، استخوان‌های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می‌رسد. اگر فعالیت بدنه وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، با تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

پوکی استخوان را کاهی بیماری خاموش می‌نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می‌آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه آن می‌شود که در اثر یک ضربه‌ی کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن

ریشه خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء، شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و باله‌شکستگی ستون فقرات کمری برای او پیش می‌آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلا، به پوکی استخوان بیشتر می‌شود، پوکی آنکه از وضعیت استخوان‌های خود باید به پزشک مراجعه کنیم.

په کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند؟

«افراد مسن»

«زنان یا نسوان»

«کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی‌کنند»

«کسانی که در غذای روزانه آنها لبنتی و مواد غذایی کلسیم دار، کم است»

«کسانی که سیگار می‌کشند»

«کسانی که الكل مصرف می‌کنند»

«زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله‌ی کمتر از ۲ سال داشته‌اند»

۰ مشکلات ابتلا به پوکی استخوان:

«استخوان‌های او با یک ضربه‌ی خفیف می‌شکنند»

«خنی ممکن است استخوان‌های او بدون هیچ ضربه‌ای خود بخود بشکنند»

«در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند»

«گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می‌برند»

«پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می‌شود»

«کوناه شدن تدریجی قد نیز از علایم پوکی استخوان است»

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟

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

از هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنتیات پاستوریزه‌ی کم چربی مصرف کنید.

از در گروه لبنتیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می‌باشند. در فصل اول این کتاب، مواد غذایی حاوی کلسیم و مصرف مکمل کلسیم را برای شما گفته‌ایم.

از 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 می‌کند.

از شربت‌های کاهش دهنده اسید معده نمی‌گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید.

از نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرد. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.

از استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هرسنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جداً خودداری کنید.

از ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

از همان طور که در فصل اول کتاب راجع به مکمل ویتامین D نیز گفته شد، کسانی که به پوکی استخوان مبتلا هستند، مکمل را طبق نظر پزشک خود باید مصرف کنند.

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است.

پوکی استخوان قابل پیشگیری است.

۰ پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد:

یادی برای هر کسی ممکن است پیش بباید. همه‌ی افراد در هرسنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره‌ی سالماندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتر می‌شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم‌ها و شکستگی‌ها، طولانی‌تر است.

با زمین خوردن ساده ببروی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان اگر و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود.

شایع‌ترین حادثه در دوره‌ی سالماندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می‌آید، مانند لیزبودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله‌ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان نکال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل مابه هم خورده و به زمین می‌افتد. برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده‌ی آن را برطرف کنیم. از محیط خانه شروع می‌کنیم.

محیط خانه:

پله‌ها:

شایع‌ترین محل زمین خوردن، پله‌ها هستند. معمولاً این اتفاق بر پله‌ی آخر ایجاد می‌شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه نصور کنیم که پله‌ها تمام شده‌اند. هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها، حتی چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد.

بله‌ای اول و پله‌ای آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن شخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود. وجود نرده در کنار پله‌ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله‌ی محکم با فاصله‌ی مناسب ببروی دیوار نصب کنید به‌طوری که بیوان از آن کمک گرفت.



در صورتی که روی پله‌ها را با فرش یا موکت پوشانده‌اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله‌ی گیره‌های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.

﴿ آشپزخانه: ﴾

آشپزخانه نیز یکی از محل‌های شایع زمین خوردن است. کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس‌های برآق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نشود. زیرا علاوه بر این 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 هر دلیلی، بلا فاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

﴿ حمام: ﴾

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

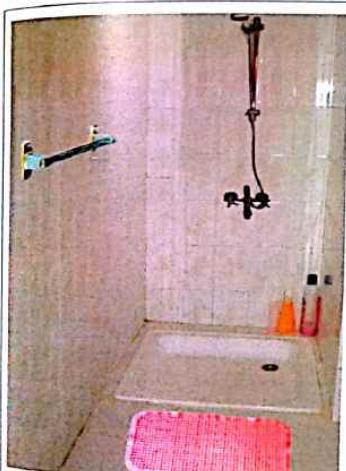
★ از دمپایی‌هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.

★ دمپایی‌های ابری اصلاً مناسب نیستند.

★ از پادری‌های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می‌کند برای کف حمام استفاده کنید.

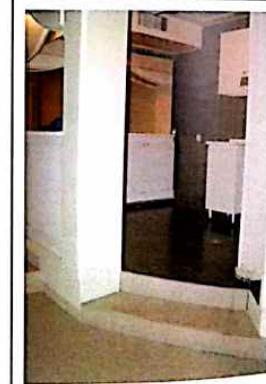
★ اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

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



*اتفاق:

- * برقی اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشد برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه ببروید.
- * فرش کنک اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- * پتویار و فرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن ولیز خوردن و گیر کردن به پارا زیاد می کند.
- * سایل خانه را طوری بچینید که سرراه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توال و آشپز خانه که نیاز است شب ها به بوره استفاده قرار گیرند.
- * در مرور و سایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و بروز نباشد.
- * برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه‌ی پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالارفتن از نردهای یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.
- * بهتر است در انتخاب خانه، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله با اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.



نامناسب

● تغییرات وضعیت جسمی:

۱- سرگیجه و عدم تعادل:

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

کاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می‌شود. در این کونه موارد، با رعایت توصیه‌های زیر می‌توان از

بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

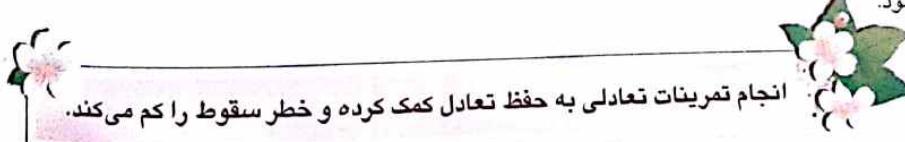
لژ فم گردن سر به عقب:



حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای نفسه 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 پایین تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشود. همچنین موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی نیز دقت داشته باشید که سرخود را خیلی به عقب خم نکنید. مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابtan نبرد؛ زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

لژ بلند شدن ناگهانی:

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



۴. مصرف فودسرانه‌ی داروهای

لئے که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می‌کند، مصرف این داروهای برای شما لازم بوده ری، حفظ سلامتی شما کمک می‌کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه‌ی داروهای خواب آربایث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد. مصرف خود سرانه‌ی داروهای ضد فشار خون نیز، می‌تواند باعث افت ناگهانی فشار خون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود. انجام ورزش‌های تعادلی به حفظ تعادل کمک کرده و خطر سقوط را کم می‌کند.

۱. مشکلات بینایی:

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است. برخی از شایع‌ترین مشکلات چشم را در اینجا برای شما می‌گوییم.

۲. عادت‌کردن چشم‌ها به تاریکی:

رفتی در شب وارد اتاقی می‌شویم که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم ما به تاریکی عادت کند تا بتوانیم اشیا، داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به لانه تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.

۳. پیر چشمی:

شاید برای شما هم بیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می‌بینید. این حالت پیر چشمی است. پیر چشمی با افزایش سن به وجود می‌آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی‌شود.

این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه‌ی عینک مناسب برطرف می‌شود.

شاید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعه‌ی راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید. مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهیدتا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری‌های چشم در امان بمانید.

۶ آب مروارید:

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

۷ عفونت‌های پشمی:

چشم در مقابل 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، سورش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه‌ی چشم همراه است. اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پژوه 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، بر وقruzی چشم‌ها و... به پزشک مراجعه کنید.

＊ حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یک بار معاينه چشم شوید. این معایینات 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 معاينه توسط چشم پزشك، تشخیص داده شود.

＊ در هوای آفتتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتتابی استفاده کنید.

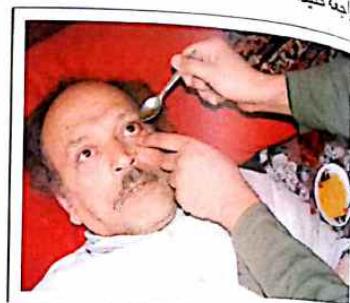
＊ اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می‌شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک برند محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می‌دهد.




سیگار کشیدن موجب می‌شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم.

در صورت ورود گرد وغبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن لستاده 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.



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

/ قبل از باز کردن در قطره‌ی چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکان، 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 لب‌های آن با زمین تماس نداشته باشد.

/ نہ کنید که نیک قطره یا لوله‌ی پماد با چشم تماس پیدا نکند.

/ غردد و پمادهای چشمی را سراسع مصرف کنید تا عفونت درمان شود.

/ غرق 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 واستفاده 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 آورد.

۲- مشکلات شنواهی:

شنیدن صدای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع مارا از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یارانشکر کم بودن قدرت شنواهی می‌تواند موجب بروز حادثه بشود. علت‌های شایع کاهش شنواهی عبارتند از:

◇ کم شدن قدرت شنواهی به دلیل افزایش سن:

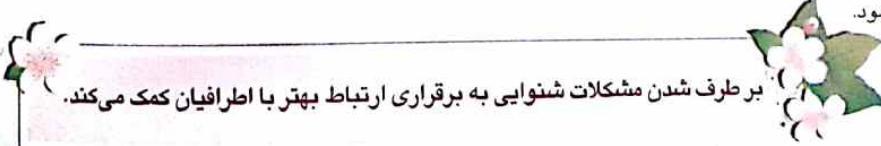
با افزایش سن کاهش شنواهی، کم کم بروز می‌کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنواهی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک شنواهی بهتر می‌شود.

◇ همچو 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 پیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته‌ی عینک، سنجاق، سرخودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرای پرده گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرای شوند. همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن باصابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عقونت 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 براین ممکن است پنبه‌ی نوک آن داخل مجرای باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌تواند گوش‌هی یک دستمال نخی را به صورت فتله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرای خشک شود.

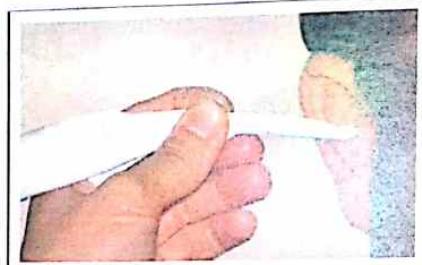


بر طرف شدن مشکلات شنواهی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

بروایی که نرخ جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در
بهرم مراجعت شده باشد مراجعته به پزشک برای شستشوی گوش
بجزئی است.

۴. سوراخ شدن پرده گوش:

علت گوش ریا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ
شنیدن گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت‌های
لائش شنوایی است و برای بیبور آن باید به پزشک مراجعته کرد.



۵. پرده گوش شناسوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه‌ی آغشته به واژلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تامانع ورود
آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.

نیمه:

/ از زقق ب مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صدایی بلند کاهش شنوایی را بیشتر می‌کند.
/ برفی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می‌شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف
کنید.

/ نیزیان که احساس می‌کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع می‌شوند، برای معاینه از نظر
شنوایی به شنوایی سنج و یا پزشک مراجعته کنید.

صرف سبزی و میوه‌هایی مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی
برای چشم مفید است.



فصل سوم

چند توصیه بهداشتی

بخش ۱: بهداشت دهان و دندان

آیا می‌دانید:

- ✓ چرا بهداشت دهان و دندان باید رعایت شود؟
- ✓ چگونه باید از دهان و دندان‌ها مراقبت کرد؟
- ✓ چگونه باید دندان مصنوعی را شستی؟

آیا می‌توانید:

- ✓ دندان‌های خود را درست نخ بکشید؟
- ✓ دندان‌های خود را درست مسوک بزنید؟
- ✓ دندان مصنوعی را درست بشویید؟



❸ چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرد؟

برانیت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

- ❶ همترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجوییم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا نوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.
- ❷ میوه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها رزی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بد دهان، پیشکری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.
- ❸ بارعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت داشت؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسد و باعث آسیب آنها شوند.
- ❹ برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هر یک از ما بر حسب اینکه چقدر بهداشت دندان و دندان‌هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

❹ بس بینیم که پکونه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

❺ مراقبت از دندان‌های طبیعی:

برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- / بر صورت پوسیدگی دندان، هرجه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- / هنر اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

۹ چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرد؟

برآیند از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

۱- بهترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجوییم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برداشت. اگر غذا نیز جویده شود، هضم غذاراحت تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

۲- نوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان پیشود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل کلودر، سینوزیت و بیماری‌های داخلی نیز باشد موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها رزآل است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بد دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

۳- با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، چهار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را باید کم اهمیت داشت. زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب بررسنده باعث آسیب آنها شوند.

۴- برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هر یک از ما بر حسب اینکه چقدر بهداشت دندان و دندان‌هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم، برکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنتی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

پس بیشتر که پیگوئه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

۱) مراقبت از دندان‌های طبیعی:

برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

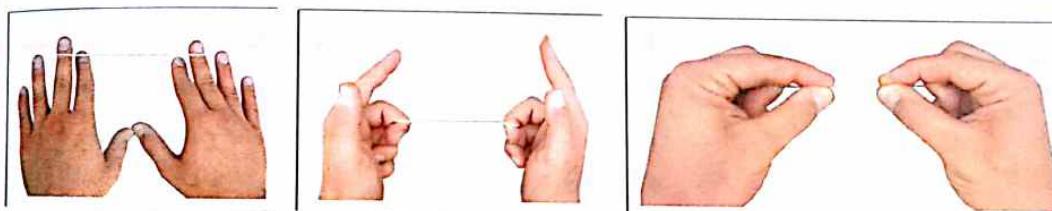
/ بصورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

/ هر اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

✓ روزی یک بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

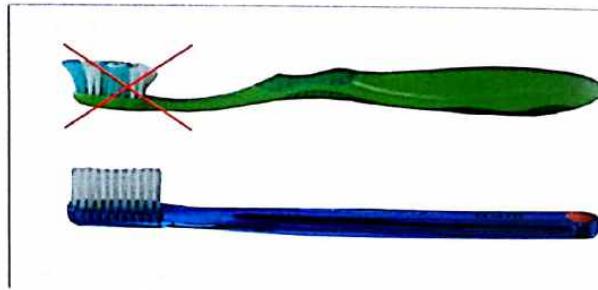
◎ روش صحیح استفاده از نخ دندان:

- * قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌های را با آب و صابون بشویید.
- * حدود ۲۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- * دو طرف نخی را که ببریدهاید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.
- * سه انگشت آخر را بیندید و حدود ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.
- * نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید.
- * با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت‌های تمیز نخ استفاده کنید.



- * شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای کیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است.
- * تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

۱۰. آلت روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
۱۱. برای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
۱۲. از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
۱۳. کار مسواک خیس را در جعبه دربسته نگذارید چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده رشد میکروبها را تسريع میکند.
۱۴. در چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، لامناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.
۱۵. از نک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث پلیگی دندان می‌شوند.
۱۶. پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
۱۷. اگر بر موقع مسواک زدن، لثه‌ی شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.



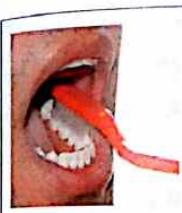
بر طرف شدن مشکلات دندان به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

◎ طریقه‌ی صحیح مسواک زدن:

برای ابتدادهان را با آب بشویید. به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار دهید. توجه کنید که دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک زدن را از قسمت عقب یک سمت دهان شروع کنید و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده دندان‌ها را مسواک بزنید.



برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه‌ی دندان مسواک را حرکت دهید.



برای سطح جونده‌ی دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید. برای سطح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان‌ها قرار داده و به سمت لبه‌ی دندان‌ها حرکت دهید.



بعد از مسواک زدن دندان‌ها، روی سطح زبان را هم با مسواک تمیز کنید. برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار داده و به طرف جلو بکشید. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.



بسیاری از ما علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله‌ی گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد داریم. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خردکهای غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

۵ مراقبت از دندان‌های مصنوعی:

دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، بینی‌هاست باعث ایجاد عفونت‌های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن آن دسته از دندان‌های مصنوعی که می‌توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

۱- دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.

۲- خاطرداشت، باشید که خمیر دندان برای شستن دندان‌های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان‌های مصنوعی از مایع طرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.

۳- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه‌ها را با انگشت می‌سازدید.

۴- شب‌های دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان‌های مصنوعی برپاوشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهد شد.

۵- اگر فقط تعدادی از دندان‌هایتان از نوع دندان‌های مصنوعی است که از دهان خارج می‌شود بهتر است دو مسواک داشته باشید. یکی برای شستن دندان‌های طبیعی خودتان و یکی برای شستن دندان‌های مصنوعی.

۶ بر موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

/ اگر دندان مصنوعی شل است.

/ اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.

/ اگر در مر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.

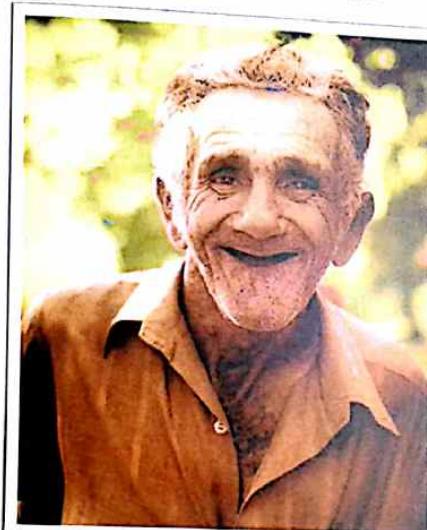
/ اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.

/ اگر نئی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.

/ اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می‌کنید لثه‌ی شما برجسته است.

● بی دندانی:

- ✓ اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ✓ با یک مسوک نرم و کمی خمیر دندان لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- ✓ هر چه سریعتر برای کذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه نمایید.

بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

۶ خشکی دهان:

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه‌ی غذاها کمتر لمسان شود.

۷ چلن فشی دهان چیست؟

با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.

۸ با افزایش مدر ازیاد کننده‌ی ادرار و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می‌کند.

۹ مصرف داروهای هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.

۱۰ گرفتنی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.

۱۱ کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.

۱۲ برای پرطوف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

۱۳ نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک

رینگ بشویید.

۱۴ حداقل عنا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.

۱۵ بر طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه‌ی جرعه‌ی آب، دهان خود را مرتبط نگهارید.

۱۶ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت‌تر جویدن غذا و قورت

دان لقمه کمک می‌کند.

۱۷ از مصرف خودسرانه‌ی دارو خودداری نمایید.

۱۸ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چیق خودداری کنید.

۱۹ میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.

۲۰ بپرشک مراجعه کنید.

بخش ۲: یبوست و بی اختیاری ادرار

آیا می‌دانید:

آیا می‌توانید:

- ✓ از بروز «یبوست» پیشگیری کنید؟
- ✓ «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟

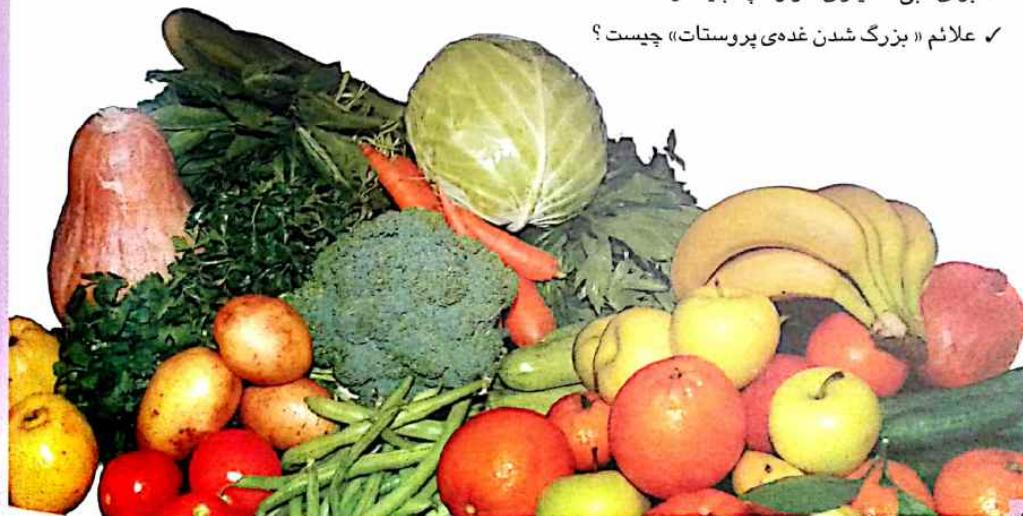
✓ چرا دچار «یبوست» می‌شویم؟

✓ خوردن غذاهای حاوی فiber چه اهمیتی دارد؟

✓ ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده‌ها دارد؟

✓ برای «بی اختیاری ادرار» چه باید کرد؟

✓ علائم «بزرگ شدن غده‌ی پروستات» چیست؟



بیوست:

بیوست «مشکل شایعی است که در همه‌ی سنین دیده می‌شود. هرچند این مشکل در سالمندی بیشتر است، ولی باید بدانید افزایش سن دلیل بیوست نیست؛ بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب بیوست شود، ولازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه کنید. گاهی نیز مصرف داروها موجب بیوست شود؛ که در این مورد نیز، باید از پزشک خود سوال کنید. اما در اغلب موارد، شیوه‌ی زندگی ما باعث بیوست می‌شود. پس توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز بیوست را کاهش داد:

اعلات غذایی:

که خوبین مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب بیوست می‌شود. در فصل اول این کتاب گفتیم که میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبزی دار و جویبات دارای «فیبر» هستند. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کثی خورده و دچار بیوست می‌شویم. در چنین مواردی از سبزی‌های خرد شده یا میوه‌های پخته و یا رنده شده می‌توانیم لشکر کنیم. بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانترین و راحت‌ترین راه درمان بیوست است. لایه‌رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. هم‌چنین نان جویانان کلر گندم که دارای سپیس باشد حاوی فیبر هستند و بیوست را کم می‌کنند.



افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می‌کنند. اگر فقط زمانی که تشنگ هستید آب و سایر مایعات را بتوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی‌رسد. مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می‌شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بتوشید. اگر صبح‌ها بعداز بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بتوشید، چند دقیقه بعد روده‌ها به کار می‌افتد.

چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیرگرم کم چربی بتوشید. این کار ضمیر تامین مایعات بدن به کار کردن روده‌ها کمی کند. همچنین موجب می‌شود شب راحت‌تر بخوابید.

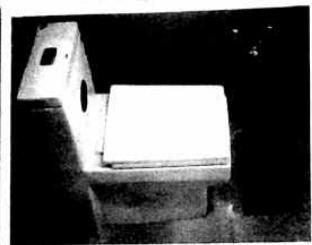
۲) فعالیت بدنی:

افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می‌نشینند، معمولاً دچار یبوست می‌شوند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاپی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می‌کند.



پیاده روی یبوست را کم می‌کند.

۳) زمان اجابت مزاج:



کسانی که بدلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می‌اندازند پس از مدتی دچار پیوست شدید خواهند شد. مثلاً زمانی که برای کاری عجله دارند و یا بیرون از منزل هستند و تمایل به استفاده از توالت عمومی ندارند اجابت مزاج دچار تاخیر نمی‌شود زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کنند، بلاfacسله به توالت بروید.

همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود رودهها

عادت می‌کنند که در همان زمان معین کار کنند. این زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد.

زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.

اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاهای بگذارید. این کار باعث

نمی‌شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می‌کند.

۴) مصرف داروهای مسهل:

اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و بیوست به وجود می‌آید.

بنابراین از مصرف خودسرانه‌ی داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پژشک آنها را مصرف کنید.

در موارد زیر باید به پژشک مراجعه کنید:

/ اگر به تازگی دچار بیوست شده‌اید.

/ اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت‌تر یا شلت‌تر شده است.

/ اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.

/ اگر در مدفوع شما خون دیده می‌شود.

/ اگر مدفوع شما سیاه رنگ شده است.

● دفع ادرار:

مواد زاید و سموم بدن از طریق کلیه‌ها وارد ادرار می‌شود. ادرار در مثانه جمع می‌شود و با پرشدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می‌گردد. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی می‌شود.

برای مثال:

- + تحمل نکهداشتن ادرار کمتر می‌شود.
- + کار کردن کلیه‌ها در طول شب هم ادامه می‌یابد.
- + عضلات شکم و لگن ضعیف می‌شوند.
- + مثانه کاملاً خالی نمی‌شود.
- + این تغییرات موجب می‌شود که:
- + نکهداشتن ادرار مشکل تر شود.
- + در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شویم.
- + دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
- + احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.

این تغییرات طبیعی احتمال بروز برخی بیماری‌ها را بیشتر می‌کند. یکی از این بیماری‌ها «بی اختیاری ادرار» است.

عفونت ادراری به راحتی با آزمایش ادرار تشخیص داده می‌شود.

۶ بی اختیاری ادرار:

/ آب‌هنجام عطسه، سرف، خنده، یا حرکت کردن متوجه می‌شوید که چند قطره ادرار بی اختیار می‌ریزد؟

/ آبازمانی که احساس دفع ادرار دارید، تا رسیدن به دستشوابی، نمی‌توانید خود را نگهدارید؟

/ آب ادرارتان قطره قطره می‌ریزد؟

بی‌موارد فوق می‌توانند علائمی از بی اختیاری ادرار باشند. بی اختیاری ادرار می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های زنانگی، بزرگی غده‌ی پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کلک و شکم ایجاد شود.

شما با این مشکلات چه می‌کنید؟

/ آب‌سی می‌کنید کمتر از خانه خارج شوید؟

/ آب از مهمنی‌ها شرکت نمی‌کنید؟

/ آب‌خوردن آب و مایعات دیگر را کم می‌کنید؟

در صورت ابتلاء به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده‌ی آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت‌های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبت با دوستان را کم کنید.

می‌بینیم نوشیدن آب را کم نکنید. زیرا آب کافی برای دفع سموم بدن و جلوگیری از عفونت ادراری و پیشگیری از تشکیل سکه‌های ادراری لازم است.

در این جاماعت این نوع بی اختیاری ادرار و توصیه‌هایی برای هر کدام از آنها را می‌گوییم.

  نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از عفونت ادراری لازم است.

● انواع بی اختیاری ادرار:

بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:

❖ حالت اول بی اختیاری ادرار:

در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می‌شود. این حالت در زن‌ها خیلی بیشتر است که ممکن است به علت عفونت ادراری، تغییرات مجرای ادرار با افزایش سن و یا زایمان‌های متعدد باشد.

توصیه‌هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار:

- ✓ این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- ✓ در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- ✓ بعد از ساعت ۸ شب ازنوشیدن مایعات خودداری کنید.
- ✓ لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.
- ✓ عضلات کف لگن را تقویت کنید.
- ✓ مثانه را تقویت کنید.

با ابتلا به بی اختیاری ادرار نباید مصرف آب را کم کنید.

۵- هالت دوم بع اختیاری ادرار:

۱- هالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشوبی ادرار می ریزد.

۶- های برای هالت دوم بع اختیاری ادرار:

۱- همه های برای هالت دوم بع اختیاری ادرار حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۲- هن مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۳- هر ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.

۴- هر طول روز عتا ۸ لیوان مایعات بنوشید.

۵- هر ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.

۶- هیس های آزاد و راحت بپوشید.

۷- برای داشتن آرامش تمرین کنید. در فصل چهارم این مجموعه توصیه هایی برای آرامش بیشتر ارایه می شود.

۸- از ورزش های سخت اجتناب کنید.

۹- هنوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پر ادویه میل نکنید.

۱۰- هنان را تقویت کنید.

۱۱- عضلات کف لگن را تقویت کنید.

در صورت دیدن خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.

● چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان رانگه دارید.

برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید.

به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید. اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می‌کنید به خودتان بستگی

دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۴ تا ۶ ساعت برسانید.

این تمرین را لازم نیست که شب‌ها انجام دهید. با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می‌شود.

● چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟

تمرین اول: هریار که برای ادرار کردن به توال می‌روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید.

تمرین دوم: ناحیه‌ی مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می‌خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانی

حفظ نموده و بعد رها کنید. در طول انقباض نفس خود را حبس نکنید. این کار را چندین بار در طول روز انجام دهید. تکرار

تمرین باید در حدی باشد که خسته نشود. این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته و یا خوابیده می‌توانید انجام دهید.

◆ حالت سوم بی اختیاری ادرار:

در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیر ارادی می‌ریزد. زمانی که فرد به دستشویی

می‌رود ادرار به طور کامل خالی نمی‌شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می‌شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به

خاطر بزرگ شدن غده‌ی پروستات است.

توصیه‌هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:

این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

در طول روز ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بنوشید اما بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.

در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می‌کند.

۶ بزرگی غده‌ی پروستات:

غددی پروستات در مسیر مجرای ادرار همه‌ی مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگ می‌شود و در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می‌کند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگی غده‌ی پروستات از ایجاد مشکلات بیشتر و بیشتر جلوگیری خواهد کرد.

اگر هر یک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده‌ی پروستات به پزشک مراجعه کنید:

/ بعد از تمام ادرار، احساس می‌کنید ادرار تان کاملاً خالی نشده است.

/ با فاصله‌ی زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.

/ هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع می‌شود.

/ نگه راشتن ادرار سخت شده است.

/ فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.

/ وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می‌روید برای شروع ادرار مجبور یید زور بزنید.

/ بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبور یید برای ادرار کردن بلند شوید.

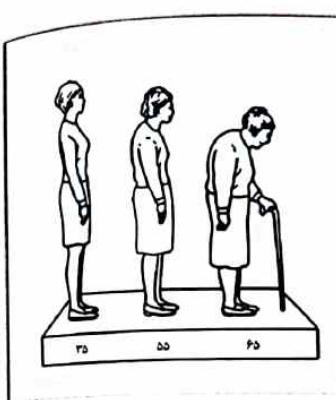
/ سوزش ادرار دارید.

/ ادرار قطره قطره می‌آید.

 سرطان پروستات اگر زود تشخیص داده شود، درمان می‌شود.

سرطان پروستات ممکن است علائمی شبیه بزرگی پروستات داشته باشد.

بخش ۲: یائسگی



آیا می‌دانید:

✓ یائسگی چیست؟

✓ کدامیک از تغییرات یائسگی تا دوره‌ی سالم‌نده ادامه می‌یابد؟

✓ با افزایش سن هورمون مردانه چه تغییری می‌کند؟

آیا می‌توانید:

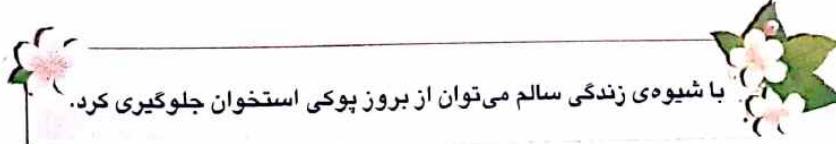
✓ با انجام یکسری اقدامات مشکلات ایجاد شده پس از یائسگی را کم کنید؟

✓ احتمال پیشرفت پوکی استخوان را کم کنید؟

✓ خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کمتر کنید؟

● یائسگی چیست؟

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد یائسگی به کتاب "آینده‌ای شیرین تر از گذشته، با کلیدهای سلامت در دوران یائسگی" که با فیلم آموزشی همراه است (از همین انتشارات) مراجعه کنید.



۰ باشگی و سالمندی:

پاکی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب و تعریق در یزابای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می‌شود.
لخته‌اشماینیز این علائم را پشت سرگذاشته اید. اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره‌ی سالمندی ادامه پیدا می‌کند، مانند پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی وعروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان. در اینجا درباره‌ی هریک از این تغییرات توضیح بیشتری می‌دهیم:

۱. پوکی استخوان:

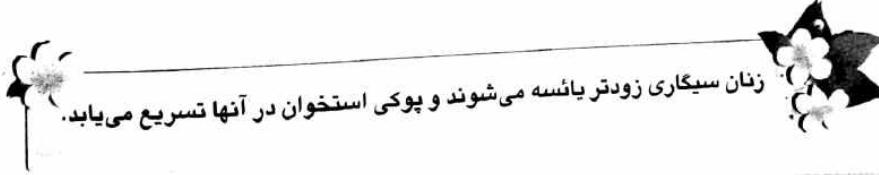
- با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود. علاوه بر این، یکی دیگر از علل پوکی استخوان « یائسگی » است. بنابراین زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند.
- پس برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان توصیه‌های زیر را انجام دهید:
 - / بطور منظم تمرینات بدنه انجام دهید. پیاده روی تمرین بدنه مناسبی است. تمرینات بدنه یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است. اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه تمرین بدنی برای آگاهی از وضعیت استخوان‌های خود با پزشک مشورت کنید.
 - / همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنتیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. درگروه لبنتیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.
 - / 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 می‌کند.
 - / شربت‌های کاهش دهنده اسید معده نمی‌گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.

- ✓ نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذارامی کیرند. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار را 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. بنابراین از مصرف آنها جدا خودداری کنید.
- ✓ ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده‌ها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.
- ✓ برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن، در محیط خانه و در خارج از منزل نکات ایمنی را رعاین کنید. این نکات را در فصل دوم گفته ایم.

۲- بیماری‌های قلبی عروقی:

پس از یانسگی خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ‌ها بیشتر می‌شود. برای کم کردن این خطر توصیه می‌شود که:

- ✓ از استعمال دخانیات مانند سیگار، قلیان و چیق خودداری کنید.
- ✓ به طور منظم ورزش کنید.
- ✓ مصرف چربی و نمک را کاهش دهید.
- ✓ میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید.
- ✓ برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.



زنان سیگاری زودتر یائسه می‌شوند و پوکی استخوان در آنها تسريع می‌یابد.

۱- مشکلات ادراری:

عفونت ادراری: در دوره‌ی یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می‌شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است. اما گاهی بدون علامت می‌باشد. عفونت ادراری به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قابل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می‌شود.

بن اختیاری ادرا: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که موجب بروزی اختیاری ادرار می‌گردد. علت دیگری اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه رانکه می‌دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی اختیاری ادرار ایجاد می‌شود. بیانگوئی که در فصل قبل گفتیم در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. انجام توصیه‌های گفته شده به خصوص تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

۴- کم شدن ترشحات زنانه:

در دوره‌ی یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می‌شود (مهبل خشک می‌شود). به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می‌شود. این موضوع را جدی بگیرید؛ زیرا می‌تواند بر روابط زناشویی تاثیر بگذارد. با مراجعته به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می‌شود. پزشک داروهایی می‌دهد که با استفاده آنها مهبل مرطوب شده و خارش، سوزش و درد از بین می‌رود. ادامه‌ی روابط زناشویی نیز به رفع این مشکل کمک می‌کند. زنانی که همسر ندارند نیز باید برای درمان خارش و سوزش به پزشک مراجعه کنند.

تمایلات جنسی با کهولت از بین نمی‌روند.

۵- تغییرات پستان ها:

بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستانها کوچک و شل می‌شوند. از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می‌شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستانها توسط پزشک معاینه شوید. در صورت وجود توده بر پستان یا زیر بغل، فوراً تورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت‌های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یارنگ پستان و درد پستانها باید هرجه سریعتر به پزشک مراجعه کنند.

توجه:

- ✓ در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه‌ی تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ سرطان گردن رحم یک بیماری خطربناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می‌توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. این بیماری با یک آزمایش ساده به نام پاپ اسمیر، قابل تشخیص است. بنابراین برای انجام این آزمایش به ماما یا پزشک مراجعه کنید.

● کاهش هورمون مردانه با افزایش سن:

به طور طبیعی در مردان با افزایش سن هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، می‌قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود. این علائم به کندی ایجاد می‌شوند و در همه‌ی مردان نیز به یک شدت نیستند. کاهش میل و قدرت جنسی می‌تواند در رابطه‌ی زناشویی تاثیر بگذارد. اگر این کاهش ناگهانی بود و یا موجب نارضایتی شما و یا همسرتان شد، برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. پزشکان متخصص محاری ادراری و روانپزشکان می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. در فصل چهارم این مجموعه در مورد رابطه‌ی زناشویی بیشتر می‌گوییم.

اگرچه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه‌های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند. همچنین رعایت نکات گفته شده در مورد تغذیه و ورزش منظم نیز می‌تواند مفید باشد.



۱ استرس:

بر طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدنهان را داریم، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دلمن برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا برآیدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نیتوانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتیایی، زود رنجی و ... جلوگیری کنیم.

نفعیه‌های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند:

- ۴ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۴ درباره احساسات و نگرانی‌های خود، با دوستان یا خانواده‌تان صحبت کنید.
- ۴ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ۴ ب کاری که مورد علاقه تان است پردازید. به عنوان مثال به موسیقی موردنظر خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.

- ❖ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ❖ ارتباط خود را با همسالانタン حفظ نمایید و در کارهای گروهی شرکت کنید.
- ❖ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ❖ به مراکزی که مخصوص سالمندان است مانند فرهنگسرای سالماند، مرکز روزانه سالماندی، باشگاه‌های جهاندیدگان، کلوب‌های ورزشی سالماندان و... مراجعه کنید.
- ❖ در صورت امکان با دوستان خود به مسافت‌های تفریحی و زیارتی کوتاه مدت بروید.
- ❖ در کارهای داوطلبانه بمنظور کمک به دیگران شرکت کنید تا احساس خوب مفید بودن را از دست ندهید.
- ❖ از سالماندان با تجربه و موفق کمک بگیرید.
- ❖ خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید.
- ❖ سعی کنید روحیه خود را شاد نگهدارید، بخندید و به آینده خوشبین و امیدوار باشید.
- ❖ توجه داشته باشید که سیگار و مواد مخدر بسیار مضرن و کمکی در کاهش استرس نمی‌کنند.
- ❖ به طور منظم ورزش کنید. در فصل اول این مجموعه، فواید ورزش و انواع تمرینات ورزشی را گفتیم. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ❖ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

در اینجا شکل ساده‌ای از این تمرین بیان می‌شود:



- ✓ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا بر عکس سفت می‌شود.
- ✓ ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود.
- ✓ این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.

۱۷۸ یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید.

۱۷۹ خود را صاف نگه دارید.

۱۸۰ پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید.

۱۸۱ از راهات اجایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید.

۱۸۲ آهستگی رها کنید.

۱۸۳ هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید.

۱۸۴ برین حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.

۱۸۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید.

۱۸۶ نشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۱۸۷ زدن های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید.

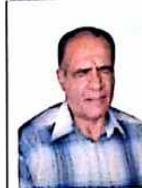
۱۸۸ سپس به آهستگی رها کنید.

۱۸۹ بر صورتی که زدن ان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

۱۹۰ لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید.

۱۹۱ نشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۱۹۲ شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

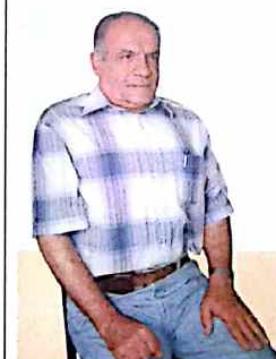
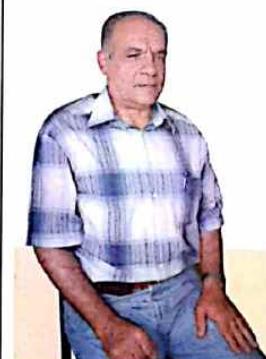




④ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید.
در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

⑤ یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید.
نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

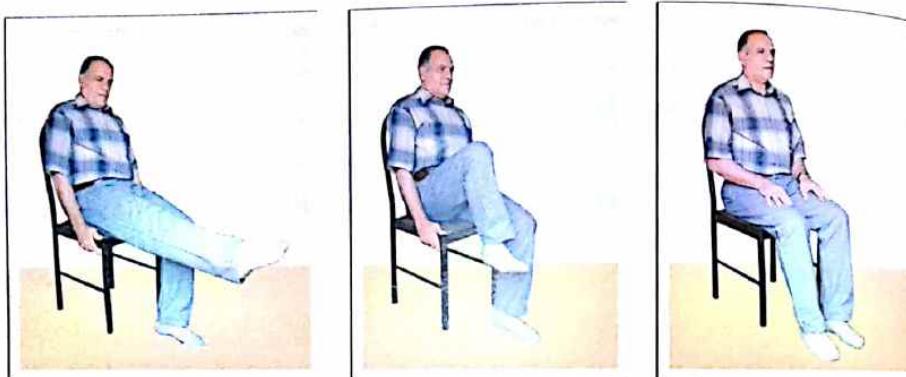
⑥ کتفه را تا جایی که می توانید به عقب ببرید
فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید.
سپس به آرامی رها کنید.



تمرینات بدنی به کاهش اضطراب کمک می کند.



۶ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه‌ی پارا به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه‌ی پارا به طرف خودتان خم کنید. پارا سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پارا زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



۷ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورد و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پارا زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید. این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

همزمان با تمرینات آرام سازی، تمرینات تنفسی و استفاده از شیوه درست تنفس نیز می‌تواند در کاهش استرس کمک کننده باشد. تمرینات تنفسی به این صورت است که، سه ثانیه دم، سه ثانیه تنفس را نگهدارید و سه ثانیه بازدم داشته باشید. این تمرینات تنفسی را هر بار برای ۱۰ دقیقه در چندین نوبت در طول روز انجام دهید. توجه داشته باشید که تنفس سریع و کوتاه از علل اصلی افزایش سطح تنفس و اضطراب در انسان است. **توجه:** اگر انجام این کارها به کاهش استرس شما کمک نکرد برای مشاوره به روانشناس مراجعه کنید.

◎ حافظه:

هر یک از ما ممکن است چیزهایی را فراموش کنیم. هر چند همه‌ی سالم‌دان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند؛ اما به طور کلی با افزایش سن، اختلال فراموش‌کاری بیشتر است. این فراموش‌کاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر است. ما چیزهایی را که مربوط به گذشته‌های دور است خوب به یاد می‌آوریم اما اتفاقاتی را که اخیراً رخداده فراموش می‌کنیم، به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می‌آوریم، اما یادمان نمی‌آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟ گاهی این فراموش‌کاری مشکلاتی برای ما یا خانواده مان ایجاد می‌کند. به عنوان مثال پیغام مهمی را فراموش می‌کنیم و یا یادمان می‌رود، قبض آب یا برق را پرداخت کنیم.

حال بینیم چگونه می‌توانیم مشکلات ناشی از فراموش‌کاری را کاهش دهیم؟

◎ تقویت حافظه:

در درجه‌ی اول، از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده‌اید»، ترسیم و خجالت نکشید. اگر نمی‌توانید مانند گذشت، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بایباید به جای ناراحتی از این وضع، به راه‌هایی که حافظه‌ی شمارا تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می‌کند، توجه کنید.

در اینجا، ما به نمونه‌هایی از این راه‌ها اشاره می‌کنیم. البته خود شما هم، ممکن است از راه‌های دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده کنید.

* چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذاردید به عنوان مثال داخل یک کاسه‌ی بزرگ در اتاق نشیمن.

* کارهایی انجام دهید که دست‌ها، مغز و حافظه به کار انداخته شود.



- * در روز بِ اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید.
- * سی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- * کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- * بر جمع دوستان یا خانواده، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.
- * خاطرات خود را بنویسید و یا برای دیگران بازگو کنید.
- * برای نوه‌هایتان قصه بگویید.
- * بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید.
- * با دوستان مشاعره کنید.
- * جدول حل کنید.
- * طالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ‌های مهم مثل، روز تولد نوه‌تان، سالگرد‌ها، روزی که نوبت دکتر دارد، روز آخر مهلت پرداخت قبضه‌ها و ... را در آن بنویسید.
- * در انتهای تقویم، شماره‌ی تلفن‌های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشت باشد.
- * یک نظرچه‌ی یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می‌خواهد، بلاfaciale یادداشت کنید. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکنید.

در سالم‌مندی نیز می‌توان سالم و شاداب بود.

* هیچ گاه خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید.

برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نزود می‌توانید به تعداد و عده‌هایی که باید دارو بخورید، شیشه‌های کوچکی نمایه کنید. فرض کنیم در سه نوبت ۶ صبح، ۲ بعد از ظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید. پس سه شیشه بردارید.

روی یکی بنویسید ۶ صبح، روی یکی ۲ بعد از ظهر و روی یکی ۱۰ شب. هر روز صبح داروهایتان را داخل این شیشه‌ها بیاندازید. وقتی که به این شیشه‌ها نگاه کنید، یادتان می‌آید که کدام دارو را نخوردید.

* این شیشه‌ها را جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد ولی کودکان به آن دسترسی نداشته باشند.

* تغذیه‌ی مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر کنید.

توجه:

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

✓ اگر اسامی افراد را دائمًا فراموش می‌کنید.

✓ اگر فکر می‌کنید حافظه تان روز به روز کمتر می‌شود.

✓ اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنها یکی کارهایتان را انجام دهید.

✓ اگر یادگیری مهارت‌های جدید در شما کاهش یافته است.

✓ اگر اطرافیان به شما می‌گویند فراموشکار شده‌اید.

از مصرف خودسرانه‌ی داروها خودداری کنید.

خواب:

- * خواب کافی و راحت، یکی از پایه‌های اصلی سلامتی است. در طول خواب، بدن استراحت می‌کند. انرژی از دست رفته به بست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. با ورود به دوره‌ی سالماندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌ناید. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید. همین‌کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه‌های زیر می‌تواند به خواب راحت‌تر کمک کند:
- * بروز ب طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرينات روزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
 - * از چرخه‌های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب‌های در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
 - * هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خوابتان می‌آید به بستر بروید.
 - * اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی‌آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
 - * قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.
 - * برای شام یک غذای سبک بخورید.
 - * بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصاً از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.
 - * پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.
 - * قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.
 - * اگر احساس می‌کنید خوب نمی‌خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه‌ی آنها می‌تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.

روابط زناشویی:



گروهی فکر می‌کنند که رابطه‌ی زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره‌ی سالمندی نیز می‌توان روابط زناشویی مناسبی داشت، هر چند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می‌شود، اما در مقابل آن رابطه‌ی عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می‌یابد.

با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هردو به وجود می‌آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می‌شود. این تغییرات، طبیعی است؛ اما اگر در حدی بود که باعث نارضایتی شما یا همسرتان گردید و یا اگر به طور ناگهانی ایجاد شد، لازم است به پزشک مراجعه کنید. این مشکلات بیشتر به تخصص‌های مجازی ادراری (اورولوژی)، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد. تغییر طبیعی دیگری که می‌تواند موجب مشکل در رابطه‌ی زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (امهبل) می‌شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می‌گردد. علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می‌کند؛ مانند بیماری قند خون، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل. بنابراین هر چند روابط زناشویی، یک مسئله‌ی بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.

تجربیات شما، روشنگر راه جوانان است.



۵ باروری:

بیلور طبیعی، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کم می‌شود اما صفر نمی‌شود؛ بنابراین در صورت بارور بودن همسر، احتمال حاملگی وجود دارد.
بسیاری از افراد «یائسگی» و «قطع کامل قاعده‌گی» در زنان را پایان باروری می‌دانند ولی بهتر است بدانید که در زنان زیر ۵ سال، تا ۲ سال پس از قطع کامل قاعده‌گی وزنان بالای ۵ سال تا یک سال پس از قطع کامل قاعده‌گی، احتمال بارداری وجود دارد. زنان همسر داری که سن آنها زیر ۶ سال است برای بارداری یا فاصله گذاری باید به ماما یا پزشک مراجعه کنند.

۶ رانندگی:

اگر شما وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس العمل‌ها، ضعف تمرکز و جهت یابی، کاهش قدرت بینایی و شنوایی مهارت رانندگی را کم می‌کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه و حفظ اینمی نکات زیر را رعایت کنید:

- تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی استفاده نمایید.
- اگر رانندگی می‌کنید حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که باعینک و یا سمعک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.
- استفاده از کمربند اینمی را فراموش نکنید.
- در صورت داشتن لرزش دست از رانندگی خودداری نمایید.
- اگر احساس خستگی یا خواب آلودگی می‌کنید رانندگی نکنید.
- چنانچه داروی خواب آور مصرف می‌کنید از رانندگی اجتناب کنید.
- بهتر است شب‌هارانندگی نکنید. نور تندر در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.

- * در ساعات شلوغ و پر از دحام رانندگی نکنید. می توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعات خلوقت روز تنظیم کنید.
- * با سرعت مجاز رانندگی کنید.
- * در حین رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنید.
- * در مسافت های طولانی رانندگی نکنید.
- * هر چند وقت یکبار وسیله نقلیه خود را از نظر ترمز، فرمان و .. توسط تعمیر کار چک کنید.
- * در صورت مصرف داروهای خاص و داشتن بیماری قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی عضلانی و ... با پزشک معالج خود چه رانندگی مشورت کنید.



بهتر است شبها رانندگی نکنید.

۱ استعمال دخانیات:

صرف مرنوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چق برای سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را در لر استعمال دخانیات پیدا می‌کنند.

۲ اضرار سیگار:

- شماز اثرات مضر سیگار اطلاع دارید. سموم موجود در دود سیگار، به تمام قسمت‌های بدن صدمه می‌زنند.
- برای شناسایی بعضی از این اثرات اشاره می‌کنیم:
- حداقل ۴۳ نوع سم شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که باعث سرطان‌های ریه، گلو، لب، دهان، حنجره، حلق، مثانه، کلیه، لوزالمعده، معده، دهانه، رحم و... می‌شوند.
- موارم موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد، روی قلب و عروق خونی فشار می‌آورد و خطر سکته‌های نزدی را بیشتر می‌کند.
- باصرف سیگار، خون و اکسیژن کمتری به دست‌ها و پاها می‌رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود.
- گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه‌ای، داخل راه‌های تنفسی و ریه‌ها را می‌پوشاند. همانند دودهای که در زردکن بخاری می‌نشینند و باعث بیماری‌های مزمن دیوی که با سرفه، خلط و تغییق نفس همراه است می‌شود.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسريع می‌کند.
- دود سیگار باعث بیماری‌لثه‌ها، خرابی و زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.
- افراد سیگاری مزدی غذاها را خوب متوجه نمی‌شوند.
- سیگارگردش خون را ضعیف می‌کند و باعث چروکیدگی و بدرنگی پوست صورت می‌شود.

سیگار یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان است.

﴿ سیگار یکی از علی ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.

﴿ احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.

توجه داشته باشید که هیچ سیگار بدون خطر یا کم خطری وجود ندارد و هیچ مقدار بدون خطری از نظر تعداد برای سیگار کشیدن وجود ندارد.

علی رغم این همه مضرات پرا بعضی‌ها سیگار می‌کشند؟

بسیاری از سیگاری‌ها فکر می‌کنند سیگار به آنها آرامش می‌دهد؛ اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟

گروهی نیز می‌گویند به کشیدن سیگار عادت کرده‌اند. بنابراین این کار را ادامه می‌دهند. این افراد باید بدانند که هرچه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود، عوارض آن شدیدتر خواهد بود. از طرف دیگر نباید نامید باشند؛ زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد. به قول معروف جلوی ضرر را هر وقت بگیرید منفعت است. پس در هر زمانی که سیگار را ترک کنید جلوی اثرات تخریبی آن را گرفته اید.

بعضی دیگر دوست دارند سیگار بکشند و به سلامتی خود اهمیت نمی‌دهند. این افراد باید متوجه باشند که اثرات سلطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرافیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست. دود سیگار افراد سیگاری، به کودکان و زنان باردار بیشتر از سایر افراد آسیب می‌رساند.



هیچ گاه برای ترک سیگار، دیر نیست.

از این فواید سیگار را ترک کنید؟

مراحل ترک سیگار:

۱- مرحله اول برای ترک سیگار:

نتیجهٔ گیری برای ترک سیگار است.

در این مرحله باید دلایل مهم خود را برای ترک لیست کنید.

ارجاع:

۱- سیگار پر از سم است.

۱- سیگار باعث بروز بیماری قلبی، ریوی، سرطان و... می‌شود.

۲- اثرات نامطلوبی که بر اطرافیان و خانواده می‌گذارد.

۳- بوی بد تنفس و لباس، زردی دندان‌ها و ظاهر نازیبا.

۴- پس انداز پول.

۵- هزار دلیل دیگر.

۲- مرحله دوم ترک سیگار:

آمادگی برای ترک سیگار است.

ابناء^۴ مرحله را برای آمادگی ترک در نظر بگیرید:

۱- بدانید که به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده‌اید. به این معنی که بعد از ترک سیگار علائمی مثل اشتیاق به مصرف دوباره، احساس اضطراب، گرسنگی، تحریک پذیری و کاهش تمرکز بروز می‌کند.

۲- بدانید چرا سیگار مصرف می‌کنید. (به علت هیجان مثل غم و اندوه، عصبانیت، یاس و نامیدی. یا به علت خوشی و سرحالی و یا فشار اجتماعی، عادت، احساس رضایت و ارضاء شدن)

۲ - راههایی را برای موفق شدن در ترک سیگار برنامه ریزی کنید. برای هر فرد یک برنامه ریزی خاص مناسب است. با مراکز مشاوره ترک سیگار تماس بگیرید و از آنها در برنامه ریزی کمک بگیرید و یا با پزشک خود مشورت کنید.

۴ - یک تاریخ برای ترک سیگار تعیین کنید.
یک روز قبل از روز ترک، سیگارها، فندکها و جاسیگاری‌ها را دور بریزید.

﴿ مرحله سوم: ﴾

ترک سیگار است.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

راههای زیادی برای ترک وجود دارد. برای هر فرد، یکی از روش‌ها مناسب است. روشی را انتخاب کنید که بتوانید به آن عمل کنید.

۱ - روش اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر اصلاً سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد. برای اغلب افراد این موفق‌ترین روش است.

۲ - روش دوم اینکه سیگار را کم ترک کنید. برای این کار می‌توانید:

- ﴿ میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید. ﴾

- ﴿ مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید. ﴾

- ﴿ زمان همیشگی سیگار کشیدن را هر روز یک ساعت به تأخیر بیاندازید. ﴾

- ﴿ سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید. ﴾

- ﴿ در نهایت سیگار را کاملاً کنار بگذارید. ﴾

توجه داشته باشید که در مواردی که زیاد سیگار می‌کشیدید می‌توانید از آدامس و برچسب‌های نیکوتین دار هم استفاده نمایید. درباره چگونگی مصرف درست آن، از پزشک یا داروساز سوال کنید.

۹ علائم ترک را بشناسید:

بیجان، اضطراب و افسردگی، تحریک پذیری، اشتیاق به مصرف مجدد، مشکل در هضم غذا، بیوست، تهوع، اسهال یا
گلودرده که په ندرت بیش از ۴ روز ادامه می‌یابد.
نفیر در خوابیدن و خواب آشفته دیدن، سرفه به مدت سه هفته، افزایش موقتی اشتها که همه این علائم موقتی اند و طی یک
ناسه هفتنه کاهش می‌یابند.

۱۰ راه‌های مقابله با علائم ترک و بهبودی:

پندروز اول پس از ترک سخت‌ترین روزهاست. با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت
انجام کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

- ﴿ اگر نیاز دارید دست هایتان مشغول باشد، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.
- ﴿ سه بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.
- ﴿ یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر را به آرامی بنوشید و در دهان کمی بیشتر نگه دارید و مزه مزه کنید.
- ﴿ کار دیگری انجام دهید به عنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید.
- ﴿ به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید.
- ﴿ اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد، بدون تردید بگویید: نه من سیگار نمی‌کشم.

سیگار کشیدن، تجاوزی آشکار به حقوق دیگران است.

❖ مرحله چهارم:

یک فرد غیر سیگاری باقی ماندن.

- ❖ از لحظه ترک، درباره خودتان به عنوان یک فرد غیر سیگاری فکر کنید.
- ❖ برای خطرناک‌ترین زمان‌های خود برنامه ریزی کنید.
- ❖ یک شریک برای ترک پیدا کنید و با هم برنامه ریزی کنید. به هم کمک کنید تا مراحل ترک را پشت سر هم انجام دهید.
- ❖ از دوستان و افراد خانواده کمک بگیرید تا شما را برای ترک و باقی ماندن در ترک تشویق نمایند.
- ❖ از افرادی که شمارا دلسرب و یا وادار به مصرف می‌کنند، دوری کنید.
- ❖ راه‌های جدیدی برای غلبه بر فشارهای روحی و هیجانات سخت پیدا کنید.
- ❖ ورزش کنید و خود را با کارهای مورد علاقه تان مشغول سازید.
- ❖ اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید، دلسرب نشود. در وقت مناسب دیگری مجدد ترک سیگار را شروع کنید.

❖ برشی اثرات خوب ترک سیگار:

- ❖ ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، قشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می‌گردد.
- ❖ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی بر می‌گردد.
- ❖ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه‌ها کم کم پاک می‌شود.
- ❖ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بوبایی بهتر می‌شود.
- ❖ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت‌تر می‌شود.
- ❖ ۱۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می‌شود.

- * ۲ تا عماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می‌شود.
- * ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می‌شود.
- * ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می‌شود و خطر سکته قلبی، مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.



سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می‌اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است.

