

زندگی سالم در دوره سالمندی

خردمند گرامی:
به تمنای یک عمر سلامتی و شادابی
این گنجینه تجربه جهت بهره‌مندی
بیشتر از زندگی سالم، حضورتان
تقدیم می‌گردد.

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 مهین سادات عظیمی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

و با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

دکتر مینا مجد - سرکار خانم پروین ژبانی یعقوبی

دکتر کاظم ملکوتی - دکتر مهشید فروغان - دکتر هوشنگ بیضائی - دکتر مسعود کیمیگر

جناب آقای فتح اله مسیبی - سرکار خانم سوسن سعدوندیان - سرکار خانم خدیجه رحمانی

جناب آقای یوسف رضا چگینی - دکتر فرهاد شهرام - عباس بختیاری

دکتر احمد میرشاهی - دکتر مسعود متصدی زرنندی - دکتر محمد علی صدیقی گیلانی - دکتر علیرضا دلاوری

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

با سپاس از همکاری:

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

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

دکتر 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

سرشناسه: عظیمی، مهین السادات، ۱۳۴۷ - عنوان و نام پدید آور: زندگی سالم در دوره سالمندی / مهین سادات عظیمی؛ زیر نظر محمد اسماعیل مطلق؛ با مشارکت اداره سلامت سالمندان.

مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص: مصور، جدول.

شابک: ۸-۰۰۰-۸۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیپا یادداشت: این کتاب در راستای آموزش و توانمندی سالمندان در زندگی تهیه و تدوین گردیده است. یادداشت: کتابخانه. موضوع: سالمندان موضوع: سالمندان - تغذیه موضوع: سالمندان - بهداشت روانی موضوع: سالمندان - بیماری ها موضوع: سالمندان - سلامتی و بهداشت شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۲، شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت سالمندان.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ رذع/ ۱۰۶۱ HQ رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۶ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۳۲۸۲



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۳۳۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

شابک: ۸-۰۰۰-۸۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این کتاب، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و... به هر شکلی، غیر اخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.

مدیر فنی و هنری:

محمد سام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:

مرجان چوپان - مینو چوپان

مدیر امور اجرایی:

شهاب الدین شایگان

روابط عمومی:

شهرزاد آریا

با مشارکت:

مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه



.....	مقدمه	۵
-------	-------	---

فصل اول: تغذیه و تمرینات بدنی

بخش ۱: تغذیه

.....	اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی	۷
.....	بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟	۸
.....	گروه‌های اصلی مواد غذایی	۱۲

بخش ۲: تمرینات بدنی

.....	چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟	۲۱
.....	انواع تمرینات بدنی	۲۵
.....	تمرینات گرم‌کننده	۲۵
.....	تمرینات استقامتی	۳۴
.....	تمرینات انعطاف‌پذیری	۳۷
.....	تمرینات تعادلی	۴۲
.....	تمرینات قدرتی	۴۵
.....	تمرینات انقباضی ایستا	۵۱
.....	برنامه تمرینات بدنی	۵۴

فصل دوم: استخوان‌ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه‌هایی برای کمر و زانو

.....	پیشگیری از کمردرد	۵۶
.....	مراقبت از زانوها	۶۷

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 حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد	۸۱
.....	تغییرات وضعیت جسمی	۸۴

فصل سوم : چند توصیه بهداشتی

بخش ۱: بهداشت دهان و دندان

- ♦ ۹۱ چرا باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد؟
- ♦ ۹۱ مراقبت از دندان های طبیعی
- ♦ ۹۵ مراقبت از دندان های مصنوعی
- ♦ ۹۶ بی دندانی
- ♦ ۹۷ فشکی دهان

بخش ۲: یبوست و بی اختیاری ادرار

- ♦ ۹۹ یبوست
- ♦ ۱۰۲ دفع ادرار
- ♦ ۱۰۳ بی اختیاری ادرار
- ♦ ۱۰۴ انواع بی اختیاری ادرار
- ♦ ۱۰۶ چگونه مثانه را تقویت کنیم؟
- ♦ ۱۰۶ چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟
- ♦ ۱۰۷ بزرگی غده ی پروستات

بخش ۳: یائسگی

- ♦ ۱۰۸ یائسگی چیست؟
- ♦ ۱۰۹ یائسگی و سالمندی
- ♦ ۱۱۲ کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

فصل چهارم : زندگی شاداب

- ♦ ۱۱۳ استرس
- ♦ ۱۱۸ حافظه
- ♦ ۱۲۱ خواب
- ♦ ۱۲۲ روابط زناشویی
- ♦ ۱۲۳ رانندگی
- ♦ ۱۲۵ استعمال دخانیات
- ♦ ۱۲۷ مرامل ترک سیگار



سالمند گرامی:

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، بر خطرات، سختی‌ها و بیماری‌های بسیاری فائق آمده‌اید تا به این دوره برسید. در فرهنگ ما همواره «پیر شدن» 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 ۶ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می‌کنند که پیش بینی می‌شود تا سال 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؟

همه شما در طول عمر پرفراز 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 پزشک بیماری خاصی ندارید می‌توانید 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 هر سن 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 هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه‌ی زندگی سالم، منزوی و گوشه گیر نمی‌شویم، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبه‌ای خود بهره‌مند سازیم.



فصل اول

تغذیه و تمرینات بدنی

بخش ۱: تغذیه

آیا می دانید:

- ✓ اهمیت تغذیه در دوره‌ی 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 می توانید:

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



اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی:

نوع تغذیه در دوره‌ی سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا:

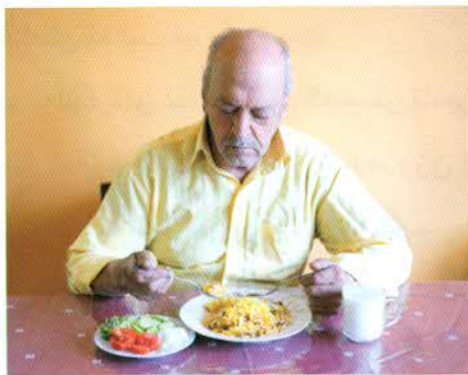
۱) اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه‌ی صحیح یکی از راه‌های کنترل آنها است.

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 مثال‌هایی 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 ۳۰ درصد کمتر می‌کند.
- ❖ کاهش کلسترول خون به میزان ۱۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۳۰ 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:

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

❖ ابتلا به بیماری‌های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی‌های روحی و تنهایی، همگی می‌توانند اشتها را کم کنند.

❖ کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه‌ی مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا می‌تواند باعث شود که 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 جویدن 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: **۴۵ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر** قد به اضافه یک 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:

$$\text{کیلوگرم } ۵۱ = ۲ + ۴۹ \quad ۱۵۵ - ۱۵۳ = ۲$$

توجه: روش فوق یک تخمین کلی 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 صفرا، پستان و تخمدان کم می‌شود.

۲- پروتئین: مقدار پروتئین بدن در دوره‌ی سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره، پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء 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 بهبود 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 جامد 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 آن را 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 ی غلات و حبوبات مانند جوانه ی گندم، جوانه ی عدس و جوانه ی 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 سالمندان باید ماهی یک عدد قرص ۵۰۰۰ 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 کشند، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای، پرتقال، کیوی، ساقه ی 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 ی 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 سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چرا که 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. لبنیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است. علاوه بر آن مصرف مکمل روزانه کلسیم با نظر پزشک برای همه سالمندان توصیه می‌شود.

آهن ماده‌ی معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف 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 **روی** است. کمبود روی باعث بی‌اشتهایی، 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، جگر، 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 کم‌آبی، بر طرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست 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 بدنی
- ✓ در آب و هوای گرم
- ✓ هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- ✓ در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره‌ی سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی‌شوید روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. 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 گاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر و با 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، حبوبات و مغزها:



=



=



=



=



=



=



این گروه شامل انواع گوشت‌ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) است. ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده، با نصف لیوان انواع مغزها و با 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 خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا

دو قطعه گوشت پخته شده + نیم لیوان حبوبات 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 هفته داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف تخم مرغ باید به صورتی باشد که در هفته ۳ عدد تخم مرغ مصرف کنید. همچنین باید توجه کنید که هریک از پروتئین‌های گیاهی 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 گردو مکمل یکدیگرند.

* مغزها را می‌توانید به صورت کوبیده، له شده 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 بر اینکه

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

* توصیه می‌شود که در طول روز حداقل در دو وعده 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 سنگک، با ۴ کف دست نان لواش، با یک کف دست نان تافتون، با یک کف دست نان بربری، با نصف لیوان برنج پخته، با نصف لیوان ماکارونی پخته معادل است. میزان مورد 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 باشید. به عنوان مثال:



سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته + نصف لیوان جو پخته 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 وعده‌ی 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 :

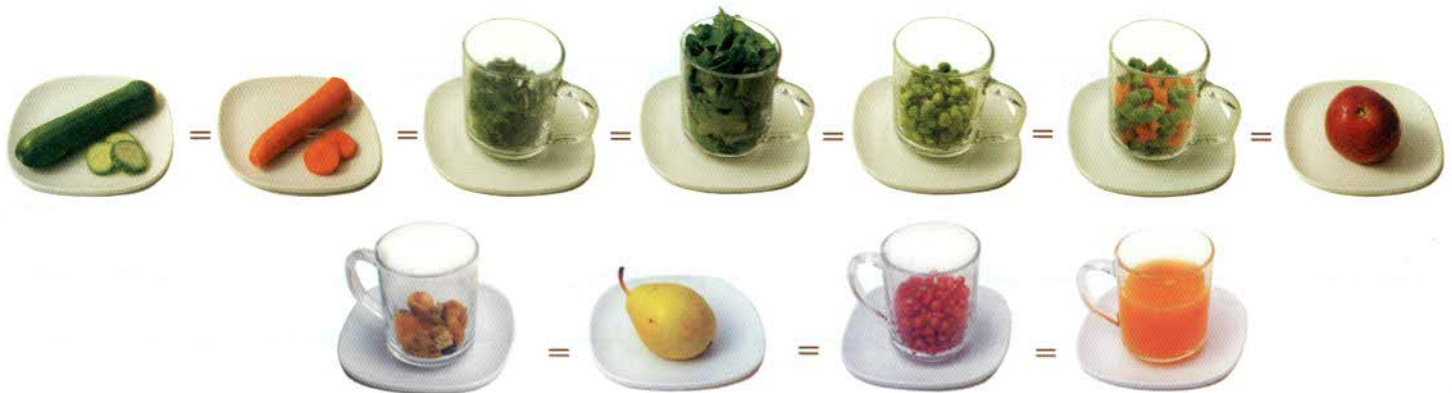
این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و موادمعدنی بسیار زیادی دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، ساقه‌ی سبز پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.

سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه‌هایی مثل طالبی، زردآلو و 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، با نصف لیوان گیلان، با نصف لیوان حبه‌ی انگور، با ۳ عدد زردآلو، با نصف لیوان آب میوه، با یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، با نصف لیوان سبزی پخته، با نصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط **برابر** است.



در طول یک روز حداقل ۴ مورد از موارد فوق را باید مصرف کنید.

به عنوان مثال:

دولیان 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 + $\frac{1}{4}$ طالبی + سه عدد زرد آلو

یا

نصف لیوان سبزی خورد 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 یبوست 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 روش‌هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا « سبزی خوردن » همراه باغذا، آن را ریز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می‌توانید رنده کنید.

★ میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات مثل سیب زمینی، نان تهیه شده از آرد سبوس دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این مواد دارای فیبر هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می‌شوند. همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند.

در مقابل موادی مانند قند، شکر، شربت، نوشابه و شیرینی‌ها جزء دسته کربوهیدرات‌های ساده هستند که باید کمتر مصرف شوند.



بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل زوغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.

تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز شود و گوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید.

برای جذب بهتر آهن:

✓ همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف شود.

✓ بعد از غذا میوه‌ی تازه خورده شود.

✓ از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.

✓ تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کم شود.

✓ اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام را مصرف کنید.

تغذیه‌ی مناسب به معنای صرفه‌هزینه‌ی 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 الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته 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 گیرد.



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 دچار 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:

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

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

★ فواید زودرس فعالیت بدنی، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.



پس اگر می‌خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،
کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،
زندگی شاداب داشته باشید،
و هزینه کمتری را صرف درمان کنید،
همراه با ما تمرینات بدنی را انجام دهید.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه حتی 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.



تمریناتی که در این کتاب آموزش داده می‌شود برای افراد سالم است. بنابراین لازم است پس از مشورت با پزشک، این تمرینات را آغاز کنید. اگر سال‌هاست که تمرینات بدنی نکرده و بی‌حرک بوده‌اید باید این تمرینات را با تعداد کم و طول مدت کوتاه آغاز کنید و بتدریج در طی چند هفته بر آن بیفزایید.

قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات ذیل توجه فرمایید:

* با معده خالی و یا بعد خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات بدنی خودداری کنید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرینات را انجام دهید.

* از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملاً اندازه خود استفاده کنید.

* در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرین نکنید. رطوبت زیاد هوا نیز می‌تواند مشکل ساز باشد، احتیاط کنید.

* همواره مقداری آب به همراه داشته باشید. خصوصاً در تمرینات طولانی مدت حتماً هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید. زیرا آب بدن به علت تعریق از دست می‌رود. منتظر نشوید تا تشنه شوید.

* در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنید.

* به خاطر داشته باشید که حرکات سخت و شدید از حرکات ملایم و آهسته بهتر و موثرتر نیست. سعی نکنید بیش از حد توانایی خود فعالیت نمایید.

* سعی کنید با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرینات را انجام دهید.

* در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرینات را متوقف کنید.

* اگر دارویی مصرف می‌کنید حتماً با پزشک مطرح کنید، زیرا ممکن است تمرینات بدنی و دارو بر یکدیگر تاثیر داشته باشند.

* در مواردی که بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا، دیابت، آرتریت و بیماری قلبی دارید حتماً با پزشک و به منظور انجام تمرینات بدنی خاص مشورت کنید.

* افرادی که دارای زمینه بیماری قلبی یا ریوی هستند، باید از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات به علت کاهش فشار هوا اجتناب نمایند.

* در مواردی که احساس گیجی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، استفراغ، تهوع، دردهای شدید را در طول تمرینات دارید حتما تمرینات را متوقف نمایید و سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

* با توجه به احتمال بیشتر آسیب پاها، لازم است مراقبت بیشتری از پاها داشته باشید. هر زمان با حوادثی مثل پیچ خوردگی و ضرب دیدگی روبرو شدید به جهت جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر، تمرینات را متوقف نمایید و حتما استراحت نمایید.

* اگر دچار گرفتگی عضلات شدید استراحت کنید و از کمپرس سرد و بانداز ملایم استفاده نمایید و عضورا بالا نگه دارید.

* در موارد دردهای شدید، تورم سریع، محدودیت حرکت و تغییر شکل عضو احتمال شکستگی وجود دارد سریعا 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.

ما در اینجا از هریک از انواع تمرینات بدنی، مثال‌های ساده‌ای که نیاز به وسایل 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 سلامتی‌شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیاید 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 ایستا.

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.

● کشش شانه‌ها به عقب:

بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.

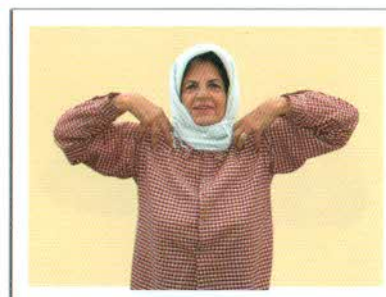
از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



تمرینات بدنی موجب کاهش توده‌های چربی در بدن می‌شود.

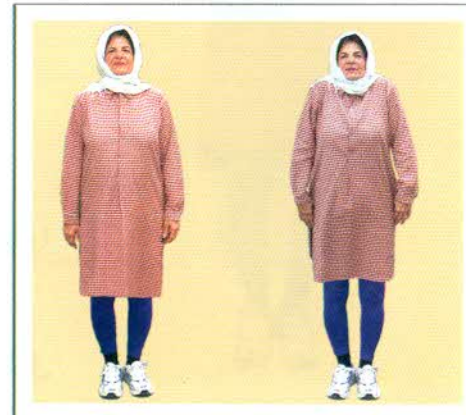
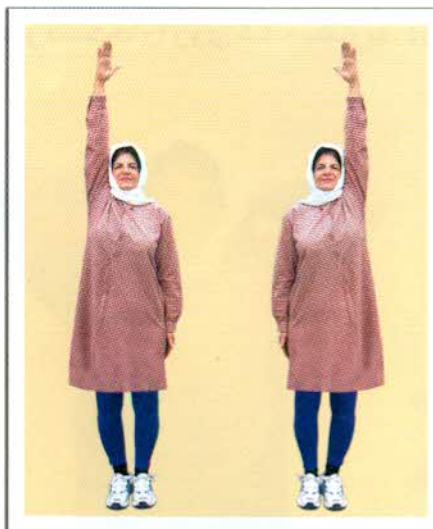
● کشش شانه‌ها به جلو:

بایستید دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت جلو بکشید از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



● کشش شانه‌ها به بالا:

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



● کشش 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.



● کشش دست‌ها به جلو:



در حالی که دست‌ها 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.

● چرخش شانه‌ها به عقب و جلو:

۱- دست‌ها را روی شانه بگذارید،

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

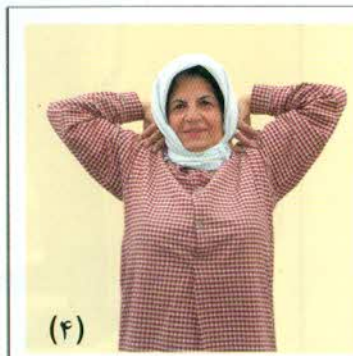
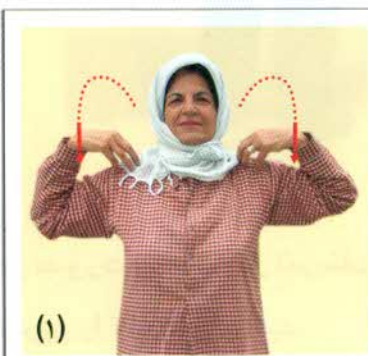
۲- در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند.

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 دست‌ها را می‌توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.



● کشش سینه:

۱- بایستید و کمی پاها 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.

● چرخش بالاتنه به پهلوها:

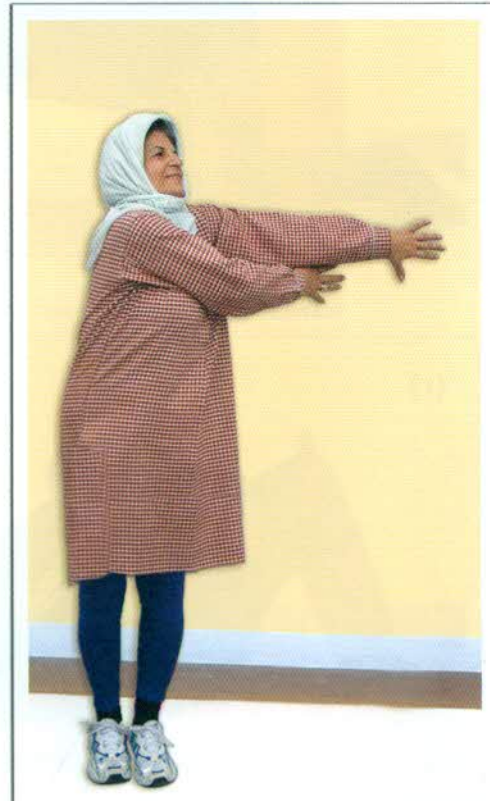
✓ پشت به دیوار بایستید.

✓ دو دست را کاملاً باز کنید و در ارتفاع شانه ها قرار دهید.

✓ بدون حرکت پاها، 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.



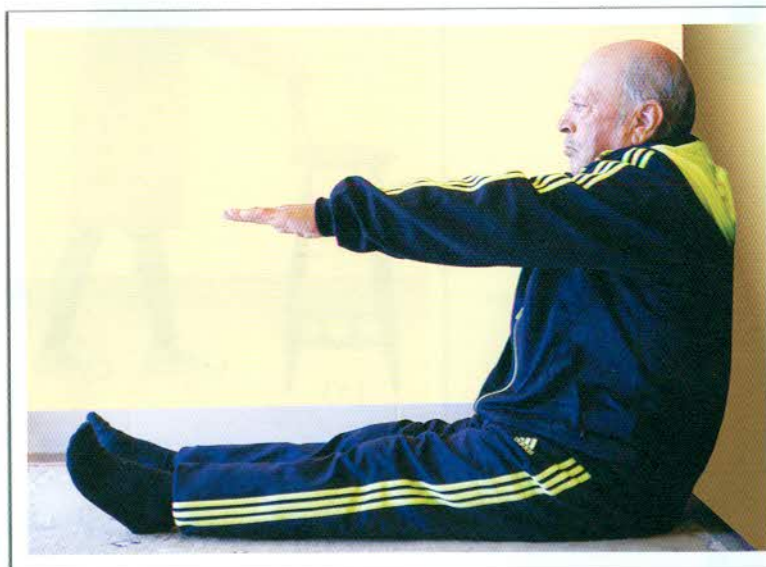
● کشش باسن و پشت کمر

- ۱- روی پشت خود آرام دراز بکشید. (۲)
- ۲- دو پا را از زانو خم کنید تا کف پاها 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.
- 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

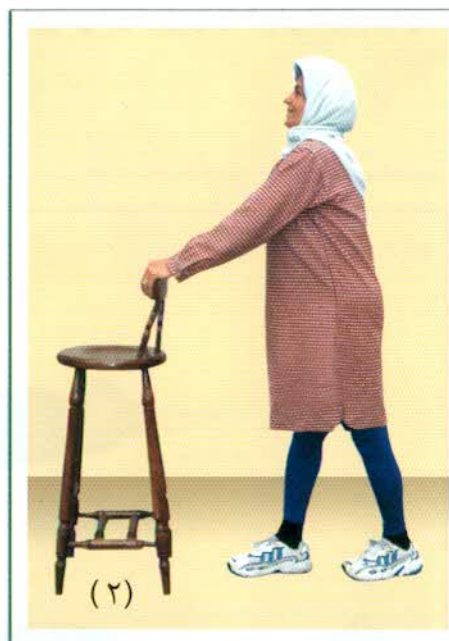
- ۱- آرام روی زمین بنشینید.
- ۲- پاها را به جلو دراز کنید. زانوها صاف باشند.
- ۳- سینه را به ران نزدیک کنید.
- ۴- دو دست را در امتداد پاها به جلو حرکت دهید تا به نوک پنجه پاها نزدیک شوند. از یک تا ده بشمارید. در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



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 اندازه‌ی 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 پاها 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.

● 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 پا را به 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.

پاها را بالا بیاورید و دست‌ها 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 تشک باشد.



ب- تمرینات استقامتی (هوازی):

✓ روزانه چقدر راه می‌روید؟

✓ آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟

✓ آیا می‌توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟

تمرینات استقامتی در این موارد به شما کمک می‌کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می‌یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند.

این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است. در اینجا پیاده روی را که یکی از ساده‌ترین و مناسب‌ترین ورزش‌ها است، شرح می‌دهیم.



تمرینات بدنی ایجاد شادابی و رضایت می‌کند.



پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزوای طلبی 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 حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می‌توانید به جای آن ۲ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای 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 پاها را حفظ کند بپوشید.
- ❖ لباس‌های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید 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 نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام‌های 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. با 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 نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.
- ❖ اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید. مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته 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 دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.
- ❖ اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد 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، نمونه ای 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 راحت تر می‌کند و موجب آسان تر 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 خوردگی 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 باشید، **نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.**

❖ به آهستگی به حالت عادی برگردید.

❖ هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تاثیر 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 بیاورید.

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 دست ها

را رها کنید.

۵- حرکت را با عوض کردن دست ها 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.

● 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)

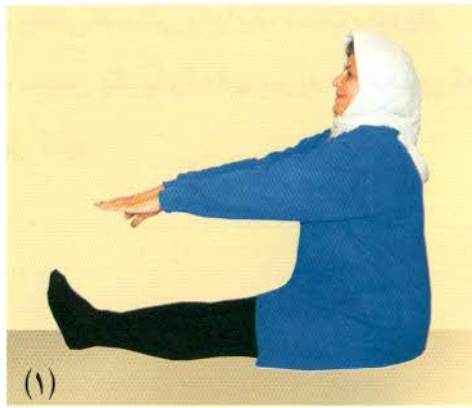
اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانو را کمی خم کنید. (۳)

تعداد تکرار این تمرین ۳ 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.



(۱)



(۳)



(۲)

زمانی که خسته یا گرسنه هستید تمرینات بدنی 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 تا ده بشمارید.

این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

تعداد تکرار این تمرین ۳ 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.



● تسهیل حرکت تنه و شانه ها:

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

۲- یک پا را روی پای دیگر بگذارید.

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

۴- سر و 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 تعادلی :

آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟

آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟

آیا تا به 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 و لگن 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 کند.

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 تعادلی:

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

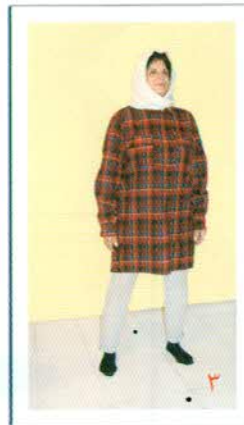
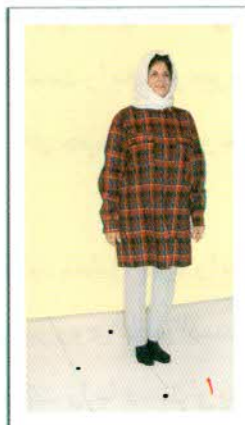
از یک تا هشت بشمارید.

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.



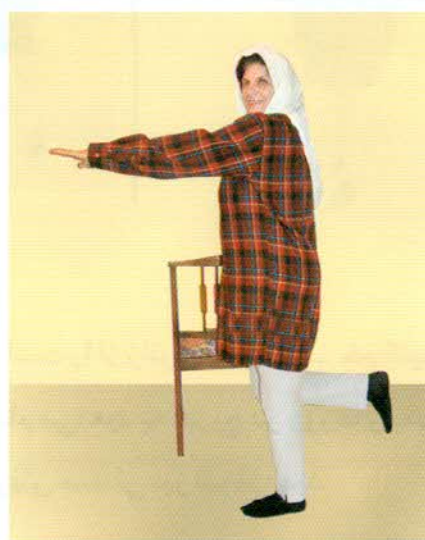
۳- پشت یک صندلی بایستید.

پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به 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 لبه‌ی 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 می‌شوید و یا در صف منتظر
ایستاده‌اید پاها 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 دارید؟

✓ آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شوید؟

✓ 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 پوکی استخوان است.

انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می‌توانید نمونه‌ی ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، یک وزنه‌ی ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می‌توانید دو کیسه‌ی پارچه‌ای کوچک بدوزید و یک کیسه‌ی نمک یک کیلوگی 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 مچ پا ببندید.



در حین تمرینات بدنی، تنفس عمیق داشته باشید.

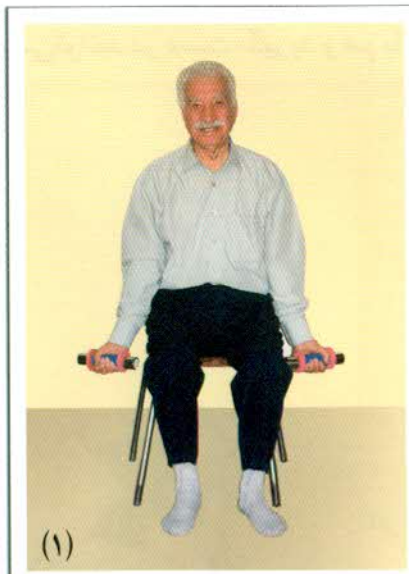
● برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ 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 تا شش بشمارید. در آخرین نقطه‌ی حرکت، کمی مکث 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.
- ❖ **هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید.** اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانید نفس بکشید، شاید وزنه‌ای 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 انقباضی ایستا بپردازید.

نمونه‌هایی از تمرینات قدرتی:

● بالا آوردن ساعد:

صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها روی زمین باشد. در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌ها را در دست دارید. (۱)



(۱)

تمرینات بدنی موجب افزایش کارایی مفاصل می‌شود.

با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید،

و هم سطح شانه‌ها 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.



مرکت غلما



مرکت صمیع

● بالا آوردن دست‌ها از جلو

صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها 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. آرنج‌ها خم نکنید.

یک ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید. (۲)



(۱)



(۲)

● نگه داشتن دست‌ها مقابل سینه:

صاف روی صندلی بنشینید. وزنه‌ها را جلوی قفسه‌ی سینه نگه‌دارید. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه‌دارید.



(۱)



(۲)

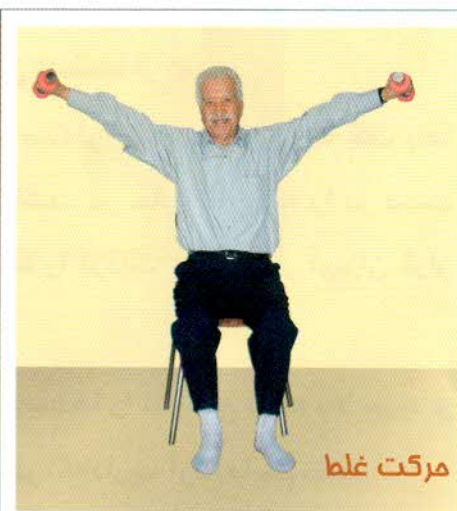
مرکت صمیع



● بالا آوردن دست‌ها از پهلو:

صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها روی زمین و دست‌ها در 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 نگه‌دارید. (۲) به آهستگی به حالت اول برگردید.



مرکت غلطا



تمرینات بدنی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.



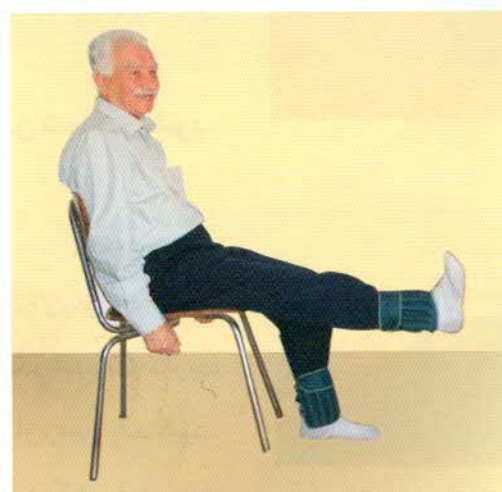
● بالا آوردن پا:

در حالی که وزنه‌ی پارچه‌ای به دور مچ پا بسته‌اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبه‌ی صندلی باشد. ←

سپس پنجه‌ی پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید.

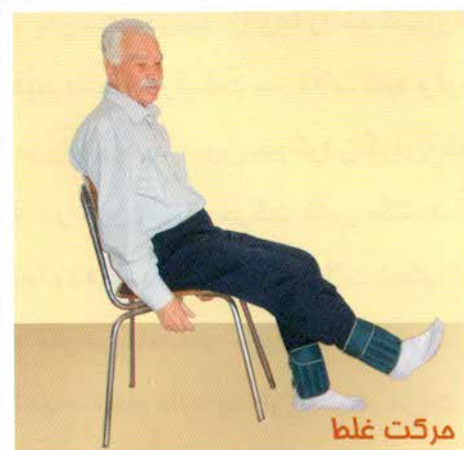
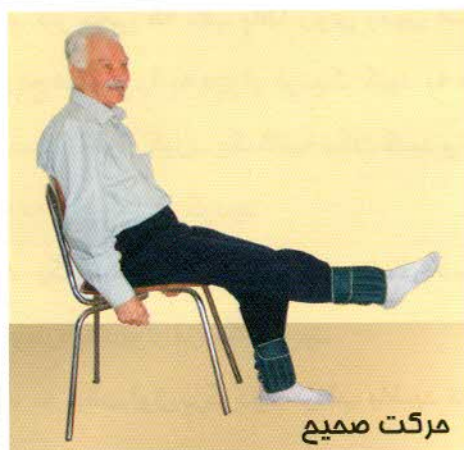
حرکت را با پای چپ تکرار کنید. ↓

هنگام 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.

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



● پرس سینه:

✓ در یک قدمی 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. **مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.**



● دراز و نشست زانو خم:

✓ به پشت بخوابید. زانوهای 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 گردن، شانه‌ها را 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 گردن احساس درد، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده‌اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.



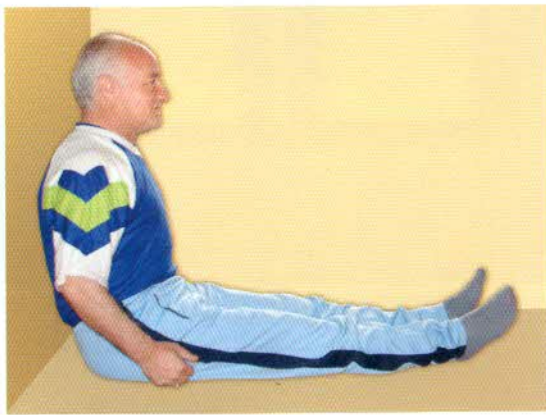
۹ - تمرینات انقباضی ایستا:

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کند. با کمی دقت متوجه می‌شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصله‌ی انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده‌اید، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنید، زمانی که در پارک نشسته اید 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 حبس نکنید.**

نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا:

● انقباض عضله ران:

- ✓ روی زمین بنشینید. پاها 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.



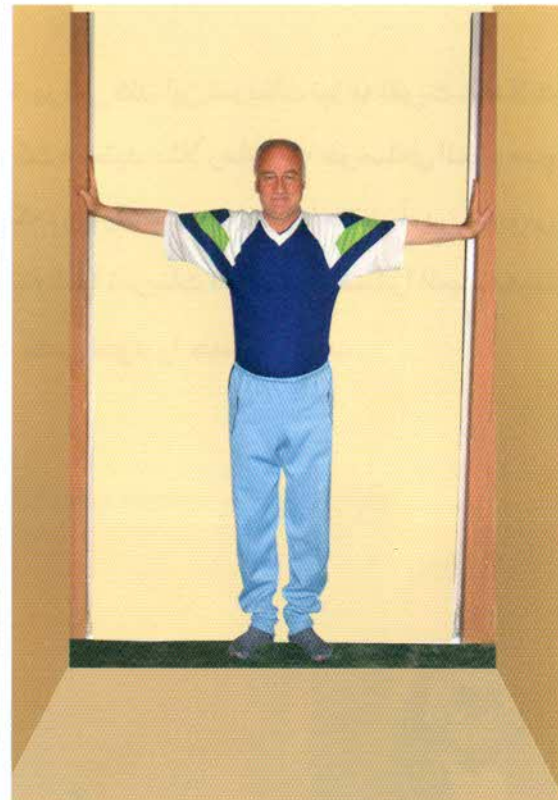
تمرینات بدنی موجب افزایش توده‌های عضلانی می‌شود.

● انقباض عضلات کتف و دست‌ها:

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

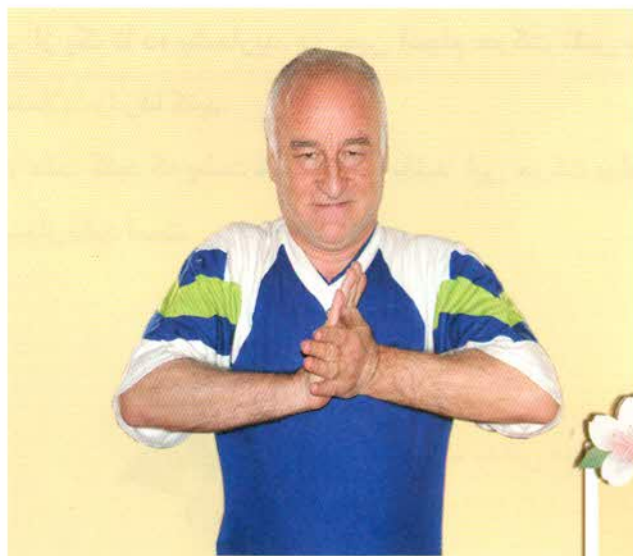


در حین انجام حرکت نفس بکشید.



● فشار کف دست:

صاف بنشینید.
کف دست‌ها را به یکدیگر 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.



● انقباض عضلات شکم:

به پشت بخوابید.

زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). (۱)

دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهید

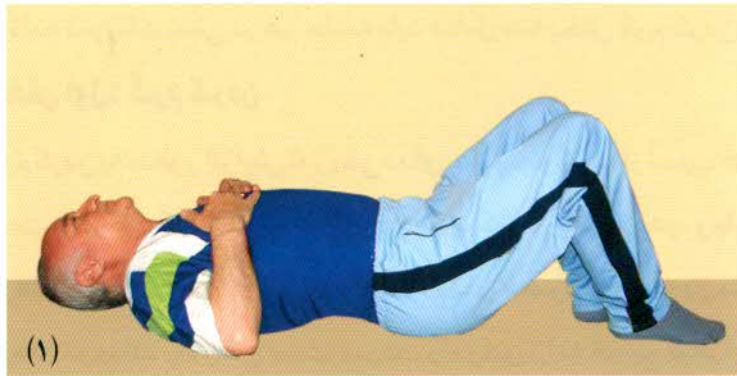
با انقباض عضلات شکم، سعی کنید کمر را به زمین
بچسبانید. (۲)

از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید.

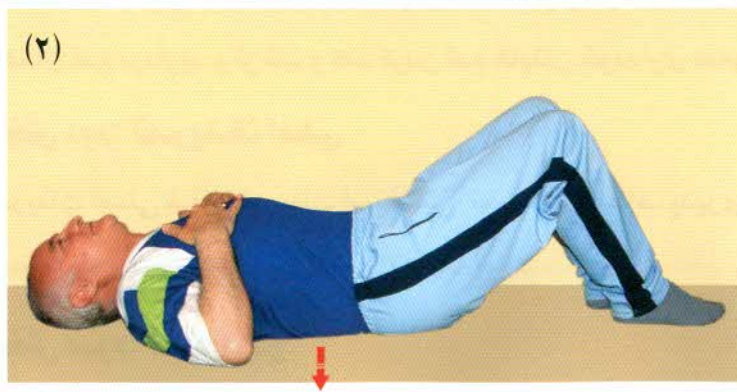
در حین انجام حرکت نفس بکشید.

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

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



(۱)



(۲)



تمرینات 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 گرم 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 بیاورید 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 مهمترین مساله در راه رفتن یا دویدن حفظ سرعت قدم برداری می‌باشد. یعنی همیشه 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 انقباضی ایستا است. مدت زمان این بخش ۳۰ دقیقه است.

بخش سوم: سرد کردن

سرد کردن به منظور برگرداندن 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.





استخوان ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه هایی برای کمروزانو

آیا می دانید:

- ✓ نحوه ی صحیح انجام فعالیت های روزانه چگونه است؟
- ✓ راه های پیشگیری از کمردرد چیست؟
- ✓ راه های 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 روزانه ی خود را به نحوی که از بروز کمردرد و درد زانو پیشگیری کند، انجام دهید؟

پیشگیری از کمر درد:

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

بهتر است بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان‌ها و عضلات به وجود می‌آید؛ شکل بدن تغییر می‌کند. پشت خمیده می‌شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می‌شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می‌تواند موجب کمر درد شود.

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

❖ چگونه بخوابیم؟

برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید؛ به طوری که تشک، در ناحیه‌ی کمر فرو نرود. می‌توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید. خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید، برای راحتی بیشتر می‌توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.



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



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





همواره از انجام حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.



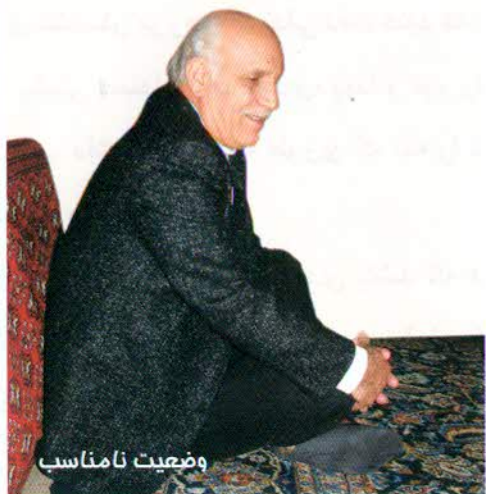
❖ چگونه بنشینیم ؟

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

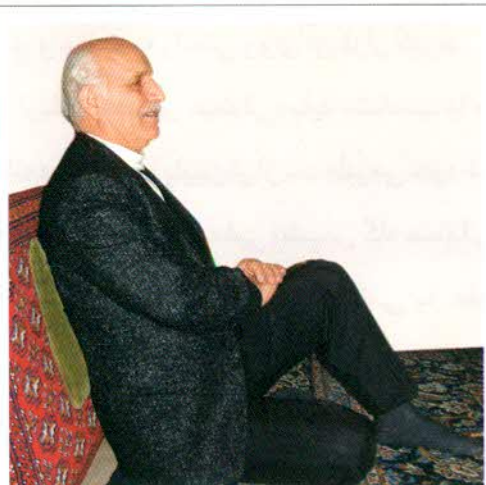
۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.

۲- صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. انقباض عضلات شکم را در فصل اول این مجموعه برای شما توضیح داده‌ایم. یک بار دیگر تاکید می‌کنیم که **در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید**. شانه‌ها 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 ناحیه‌ی زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین ننشینید و روی صندلی بنشینید.



وضعیت نامناسب



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





وضعیت نامناسب



برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:

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

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

❖ بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنای دسته‌ی صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج 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 پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

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

❖ بهتر است پشتی صندلی، کمی به عقب شیب 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 میزخم شوید و یا به علت بلندی میز، خود را به طرف بالا بکشید.

❖ چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید.

عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه‌ها را صاف نگهدارید.

تأجایی 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، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

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



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



❖ چگونه لباس بپوشیم؟

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



❖ چگونه راه برویم؟

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.

عضلات شکم را منقبض کنید.

شانه‌ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید.

سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سرپایینی راه نروید.

همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.

خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می‌گوییم.



برای پوشیدن کفش، می‌توانید 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 می‌کند.





وضعیت نامناسب



❖ چگونه خم شویم؟

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



وضعیت نامناسب



↑ وضعیت مناسب ↓

↑ وضعیت نامناسب ↓

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

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



بزرگی شکم می‌تواند موجب بروز کمر درد شود.



❖ چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

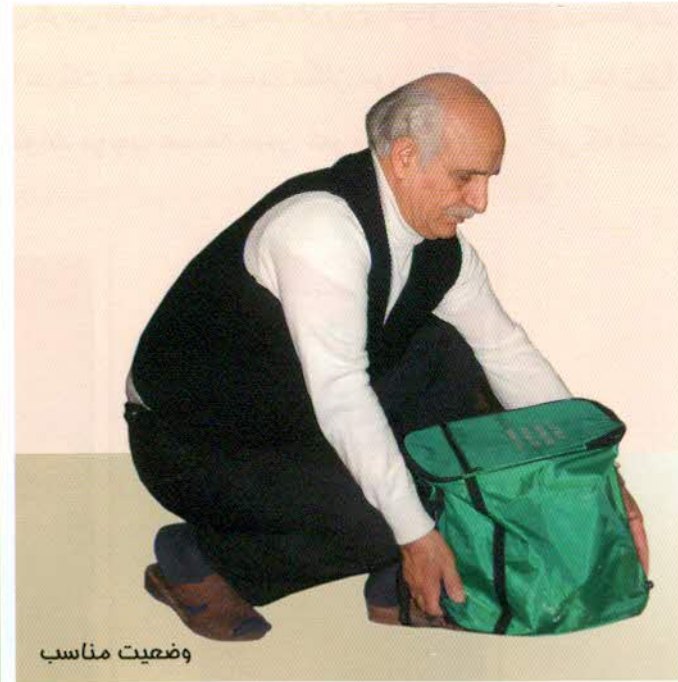
تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می‌تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد.

پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

به جلو نگاه کنید. گردن را صاف نگهداشته و شکم را سفت کنید.

کمر را صاف نگهدارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.

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



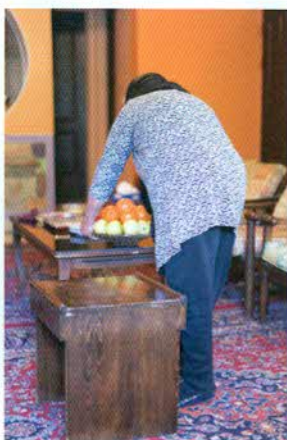
وضعیت مناسب



❖ چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم؟

یکی 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 باغچه به روی لبه‌ی حوض، یا منتقل کردن قابلمه حاوی غذا از روی اجاق گاز بر روی سکوی 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 **پایها ثابت بوده و تنه بچرخد، می‌تواند موجب صدمه دیدن کمر شود**. پس در حالتی که ثابت ایستاده‌اید اشیاء را جابجا نکنید.

وضعیت نامناسب





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

● مراقبت از زانوها :

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن ما روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری 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 برود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد ؟

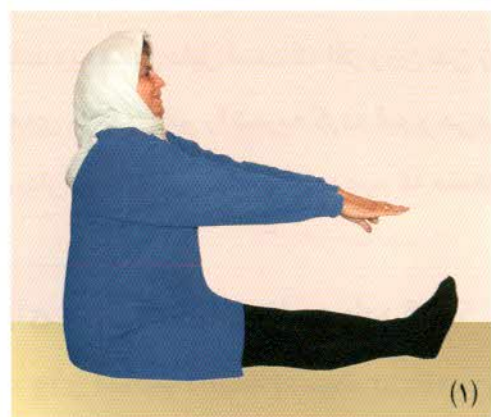
۱- وزن مناسب داشته باشید. اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می‌کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید. برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب است به فصل اول این کتاب مراجعه کنید و توصیه‌های تغذیه‌ای و تمرینات بدنی را به کار ببرید.

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

۳- عضلات ران خود را تقویت کنید. از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می‌کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می‌کند و درد زانو را کاهش می‌دهد. تمرینات ساده‌ای برای این کار وجود دارد؛ که 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 شده است.

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

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



❖ عضلات ران را سفت کنید.

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

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

پنجه‌ی پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. (۴)

پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



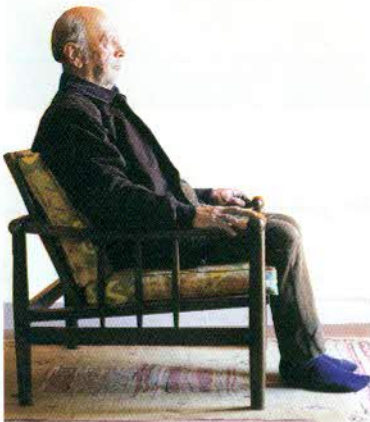
۴- در وضعیت مناسب بنشینید.

وقتی در وضعیت دوزانو یا چهارزانو، روی زمین می‌نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید.

از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری، حتی جوان‌ترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند.



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



از عوامل ایجاد کننده‌ی 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 بروید.



۶- تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید. استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانو وارد می کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین 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 پاها

آیا می‌دانید:

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

آیا می‌توانید:

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

چرا باید از پاها مراقبت کرد؟

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



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

بنابر این لازم است که از پاها بیشتر مراقبت کنیم.

بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است؛ مثل:

✓ خشکی پوست پا

✓ ترک خوردن پاشنه پا

✓ شکسته شدن ناخن‌های پا

✓ عفونت قارچی در لای انگشتان پا



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

● برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

✦ نظافت پاها:

✓ شستشوی پاها:

هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

✓ کوتاه کردن ناخن ها:

وقتی ناخن ها نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان تر است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

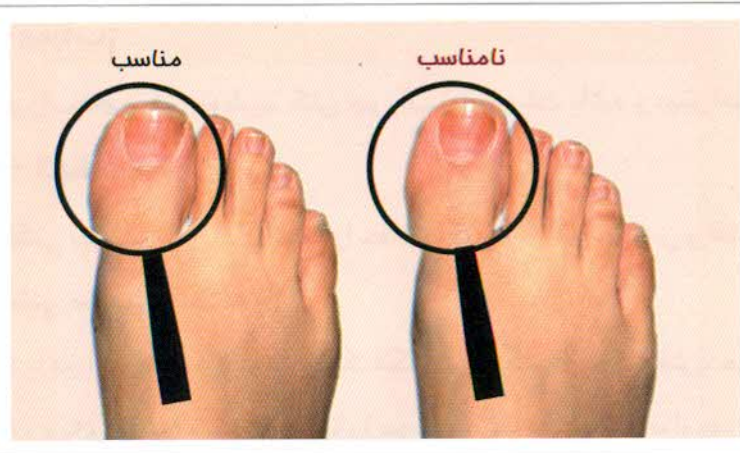
هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید:

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

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

✓ چرب کردن پاها:

بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه ی پا را چرب کنید.



شستشوی پاها با آب ولرم 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 مچ پا قرار گیرد.

۲- کفش:

کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند.

کفشی مناسب است که:

* پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش، حدود یک سانتی متر فاصله باشد.

* رویه‌ی کفش، تمام عرض پا را بپوشاند؛ اما به پا فشار نیاورد.

* پاشنه‌ی کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.

* پا در آن عرق نکند؛ مثل کفش‌های چرمی و یا گیوه‌های نخی.

* کف آن لیز نباشد.

۳- دمپایی:

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



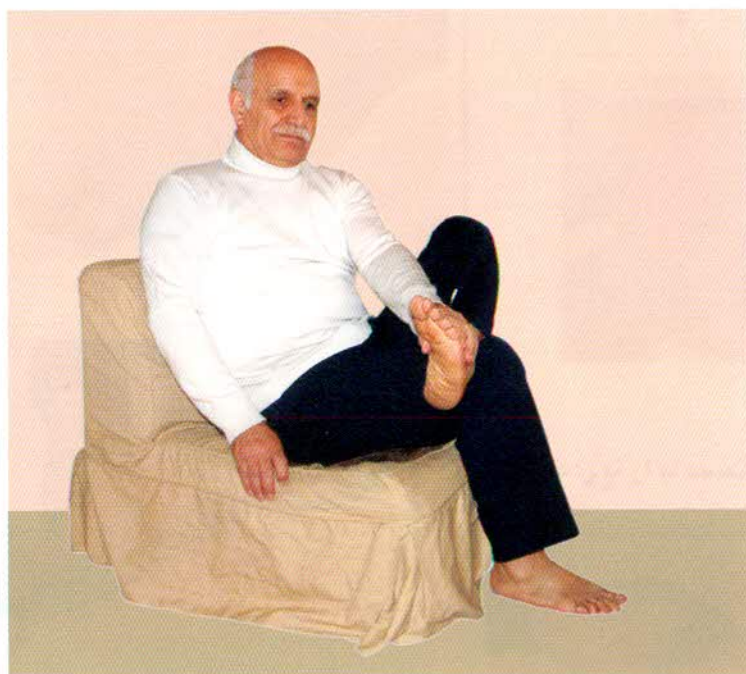
سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.



❖ ماساژ پاها:

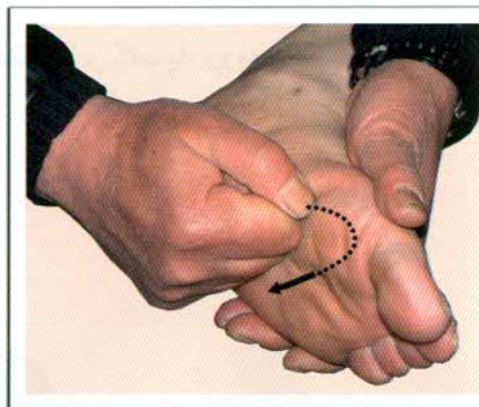
در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.

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

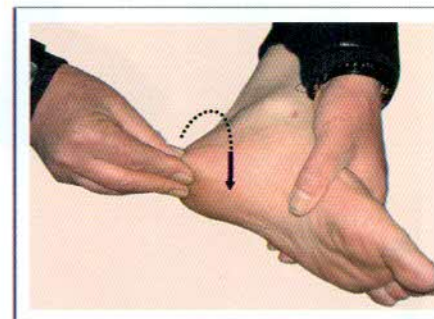
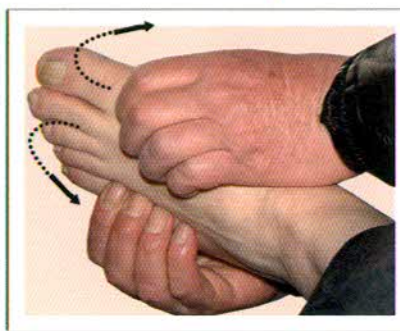
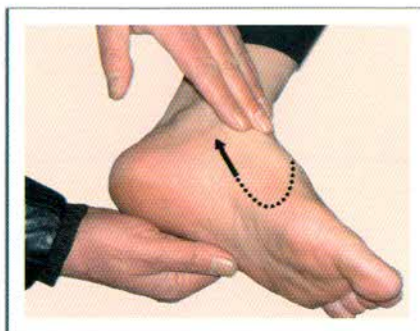


با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهیم.

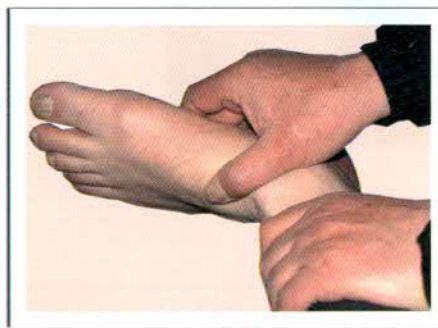
— دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.



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



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



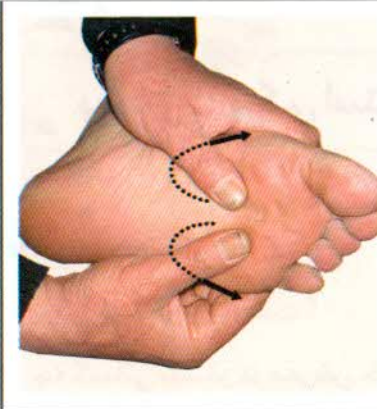
به آرامی انگشت شست دست را، از مچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.

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

توجه:

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

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



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

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



بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

آیا می دانید:

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

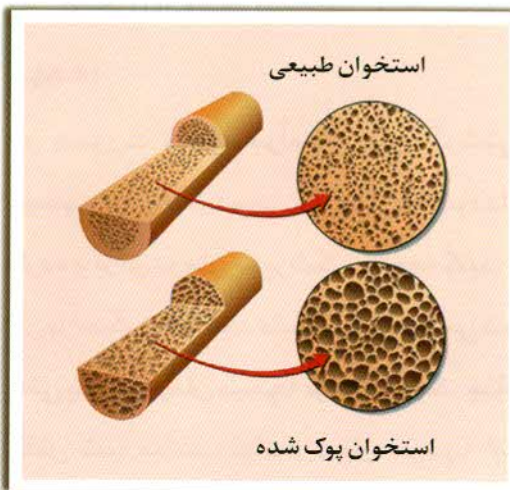
آیا می توانید:

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

پوکی استخوان چیست ؟

کلمه ی استخوان، محکم بودن رابه یاد ما می آورد. ماده ی اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه آن می شود که در اثر یک ضربه ی کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن



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

چه کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند؟

- ✓ افراد مسن،
- ✓ زنان یائسه،
- ✓ کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی‌کنند،
- ✓ کسانی که، درغذای روزانه‌ی آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است،
- ✓ کسانی که سیگار می‌کشند،
- ✓ کسانی که الکل مصرف می‌کنند،
- ✓ زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله‌ی کمتر از ۳ سال داشته‌اند.

مشکلات ابتلا به پوکی استخوان:

- ❖ استخوان‌های او با یک ضربه‌ی خفیف می‌شکنند.
- ❖ حتی ممکن است استخوان‌های او بدون هیچ ضربه‌ای خود بخود بشکنند.
- ❖ دراین 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.
- ❖ کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علایم پوکی استخوان است.

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

✂ به 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.

✂ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه‌ی کم چربی مصرف کنید.

✂ در گروه لبنیات 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 گفته ایم.

✂ شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری 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 غذا را می‌گیرد. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.

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

✂ ویتامین 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.

✂ 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.



🍌 پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد:

حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه‌ی افراد در هرسنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره‌ی سالمندی، 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.

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع‌ترین حادثه در دوره‌ی سالمندی 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 مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل ما به هم خورده و به زمین می‌افتیم. 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 در پله‌ی آخر ایجاد می‌شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله‌ها تمام شده‌اند. هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. لبه پله‌ی اول و پله‌ی آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص 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 بر روی دیوار نصب کنید به‌طوری که بتوان 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.

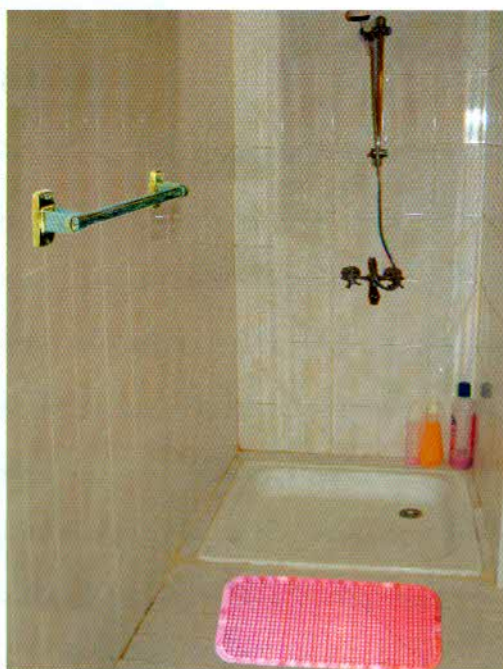
❖ آشپزخانه:

آشپزخانه نیز یکی از محل‌های شایع زمین خوردن است. کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس‌های براق‌کننده 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 یاخیس شدن آن به هردلیلی، بلافاصله 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 پرخطر 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 کمک‌کننده 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.



❖ اتاق:

کلید برق اتاق، باید در نزدیک‌ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه بروید.

★ فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه‌های آن به پا گیر نکند.

★ پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می‌کند.

★ وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه که نیاز است شب‌ها هم مورد استفاده قرار گیرند.

★ در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.

★ برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه‌ی پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خودداری کنید.

★ بهتر است در انتخاب خانه، خانه‌ای را انتخاب کنید که بین اتاق‌ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد.



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.

گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می‌شود. در این گونه موارد، با رعایت توصیه‌های زیر می‌توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:

✍ خم کردن سر به عقب:

حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می‌آید، ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل شود. این امر به علت تغییراتی است که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شود. برای پیشگیری از آن، بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین‌تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشوید. همچنین موقع لم دادن روی مبل یا تکیه به پشتی نیز دقت داشته باشید که سر خود را خیلی به عقب خم نکنید. مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد؛ زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

✍ بلند شدن ناگهانی:

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



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



✍ مصرف خودسرانه‌ی داروها:

هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می‌کند، مصرف این داروها برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک می‌کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه‌ی داروهای خواب آور باعث 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.

۲- 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.

♦ عادت کردن چشم‌ها به تاریکی:

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

♦ پیر چشمی:

شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. 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.

نباید 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 دهید تا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری‌های چشم در امان بمانید.

♦ آب مروارید:

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

♦ عفونت‌های چشمی:

چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزیی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه‌ی چشم همراه است. اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد. رعایت بهداشت و تمیزی چشم‌ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم‌اهمیت تلقی نکنید.

توجه:

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

✿ حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یک بار معاینه چشم شوید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه، ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم پزشک، تشخیص داده شود.

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

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

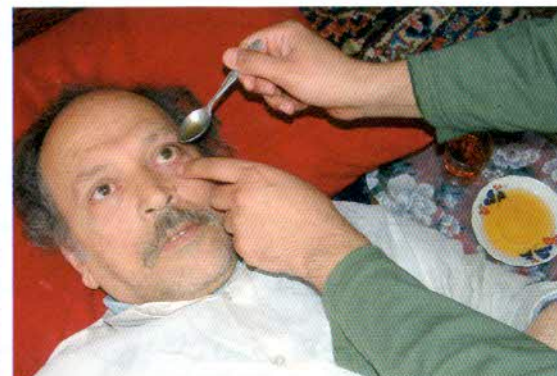
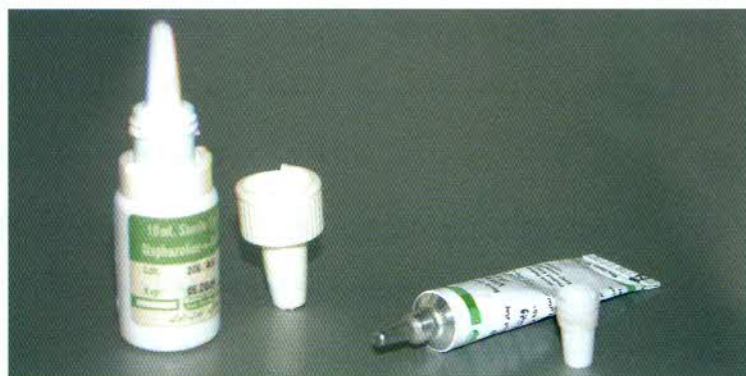


سیگار کشیدن موجب می‌شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم.



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

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



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

✓ قبل از باز کردن در قطره‌ی چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید.

✓ بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه‌ی آن با زمین تماس نداشته باشد.

✓ دقت کنید که نوک قطره یا لوله‌ی پماد با چشم تماس پیدا نکند.

✓ قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.

✓ هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید.

✓ از نگهداری طولانی مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی و استفاده‌ی 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.

۳- مشکلات شنوایی:

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

♦ کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن:

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

♦ جمع شدن جرم در گوش:

بطور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته‌ی عینک، سنجاق، سرخودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شوند.

همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود.

بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود.

علاوه بر این ممکن است پنبه‌ی نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه‌ی یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.



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





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

♦ سوراخ شدن پرده گوش:

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه ی آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می کند.

توجه:

- ✓ از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.
- ✓ برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.
- ✓ هر زمان که احساس می کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع می شوند، برای معاینه از نظر شنوایی به شنوایی سنج و یا پزشک مراجعه کنید.



مصرف سبزی و میوه هایی مانند هویج ، گوجه فرنگی و نارنگی
برای چشم مفید است.





فصل سوم

چند توصیه بهداشتی

بخش ۱: بهداشت دهان و دندان

آیا می دانید:

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

آیا می توانید:

- ✓ دندان های خود را درست نخ بکشید؟
- ✓ دندان های خود را درست مسواک بزنید؟
- ✓ دندان مصنوعی را درست بشوید؟



چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرد؟

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

- ❖ مهمترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.
- ❖ همه 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 روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.
- ❖ با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.
- ❖ برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان 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.

پس بینیم که چگونه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

مراقبت از دندان‌های طبیعی:

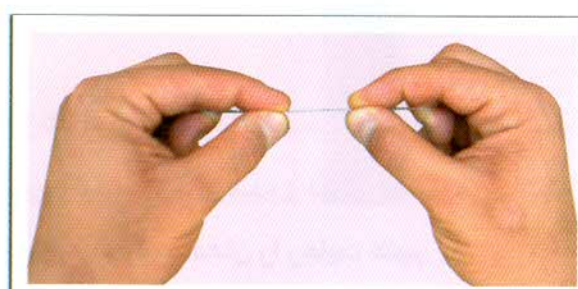
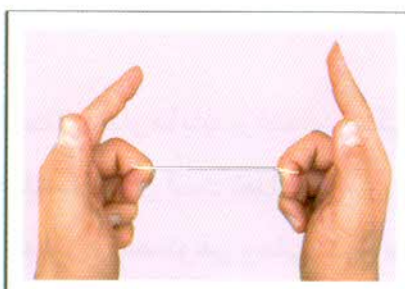
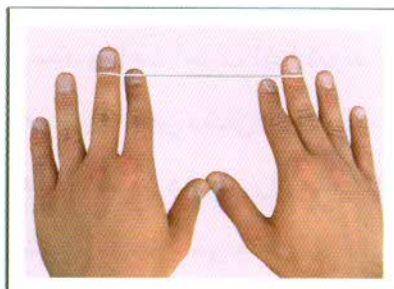
برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- ✓ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✓ حتی 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:

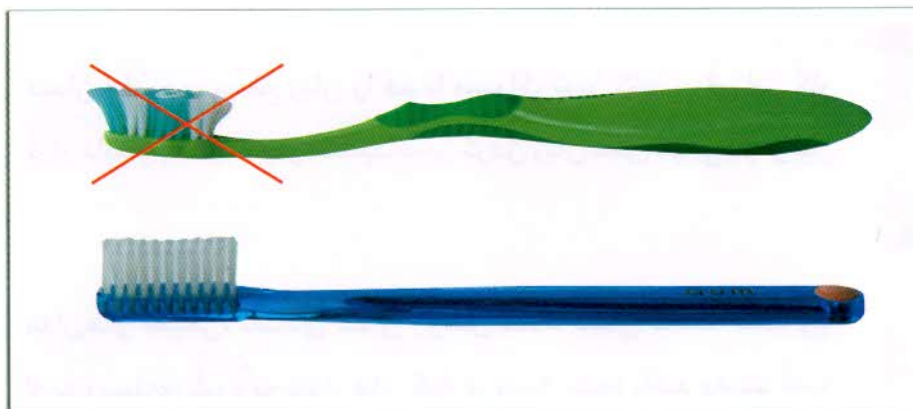
- ✿ قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ✿ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- ✿ دو طرف نخ را که بریده‌اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.
- ✿ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.
- ✿ نخ دندان را به آرامی و 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 گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است.

✿ تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- هیچ گاه مسواک خیس را در جعبه دربسته نگذارید چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.
- هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.
- از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.
- پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- اگر در موقع مسواک زدن، لثه‌ی شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

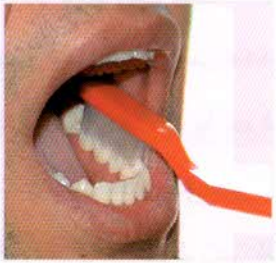


بر طرف شدن مشکلات دندان به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

● **طریقه‌ی صحیح مسواک زدن:**



✍ ابتدا دهان 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 گیر کردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

🔍 مراقبت از دندان‌های مصنوعی:

دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است 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:

- ❖ دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- ❖ به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان‌های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان‌های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- ❖ بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- ❖ شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان‌های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.
- ❖ 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.

❖ در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

- ✓ اگر دندان مصنوعی شل است.
- ✓ اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
- ✓ اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- ✓ اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- ✓ اگر نمی‌توانید 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 مسواک 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 گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



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

بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

خشکی دهان:

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

علت فشکی دهان چیست ؟

- ❖ با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.
- ❖ مصرف داروهای مدر (زیاد کننده‌ی ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
- ❖ گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
- ❖ کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.

برای برطرف شدن فشکی دهان چه کنیم؟

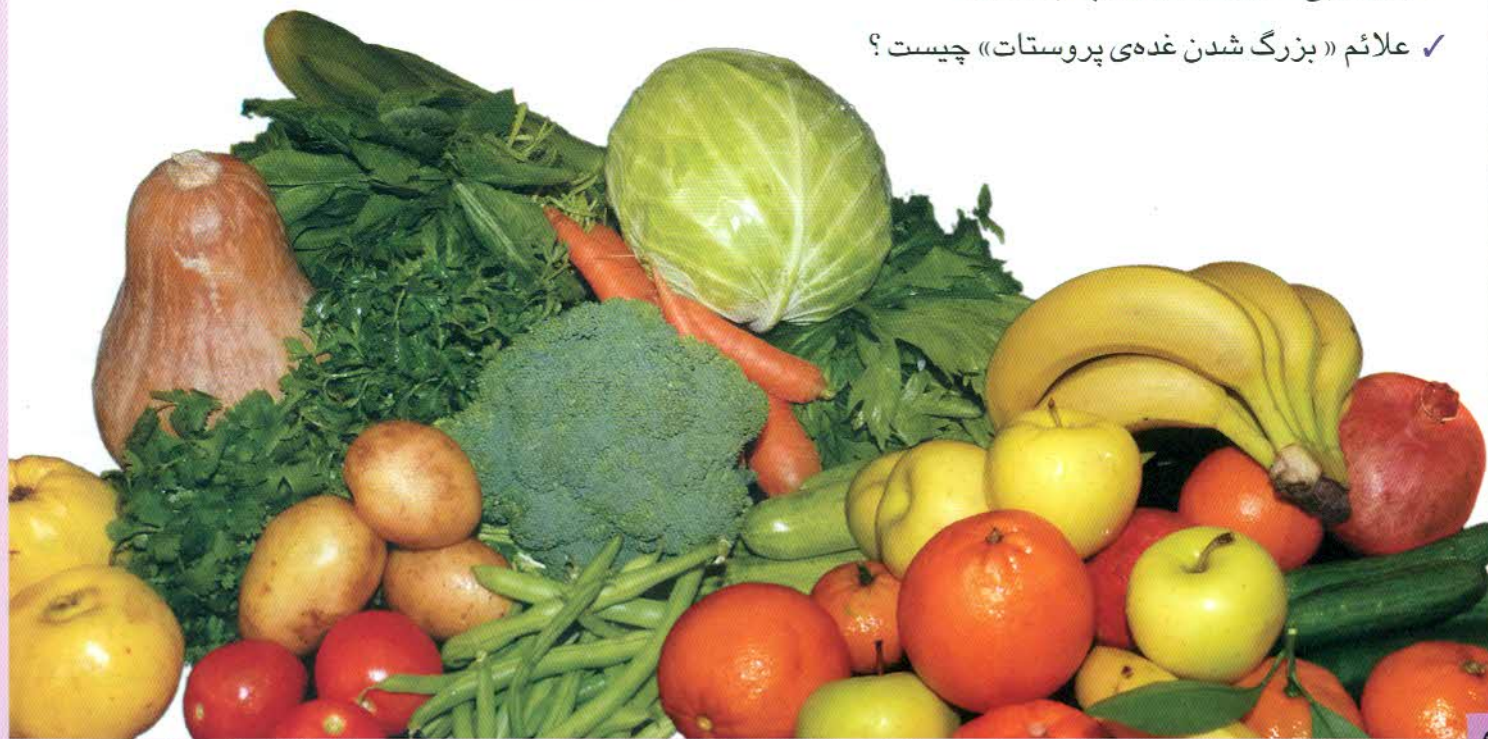
- ❖ نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- ❖ حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.
- ❖ در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه‌ی آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- ❖ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت‌تر جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.
- ❖ از مصرف خودسرانه‌ی دارو خودداری نمایید.
- ❖ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- ❖ میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- ❖ به پزشک مراجعه کنید.

بخش ۲: یبوست و بی اختیاری ادرار

آیا می دانید:

آیا می توانید:

- ✓ چرا دچار «یبوست» می شویم؟
- ✓ خوردن غذاهای حاوی فیبر چه اهمیتی دارد؟
- ✓ ورزش منظم چه تاثیری روی کار روده ها دارد؟
- ✓ برای «بی اختیاری ادرار» چه باید کرد؟
- ✓ علائم «بزرگ شدن غده ی پروستات» چیست؟
- ✓ از بروز «یبوست» پیشگیری کنید؟
- ✓ «تمرینات عضلات کف لگن» را برای کم کردن بی اختیاری ادرار انجام دهید؟



یبوست:

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

۱) عادات غذایی:

کم خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب یبوست می‌شود. در فصل اول این کتاب گفتیم که میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات دارای «فیبر» هستند. وقتی که مشکلات دندانی داریم، جویدن غذا سخت است بنابراین میوه و سبزی کمتری خورده و دچار یبوست می‌شویم. در چنین مواردی از سبزی‌های خرد شده یا میوه‌های پخته و یا رنده شده می‌توانیم استفاده کنیم. بنابراین مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانترین و راحت‌ترین راه درمان یبوست است. گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. هم‌چنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند حاوی فیبر هستند و یبوست را کم می‌کنند.



افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند . اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و سایر مایعات را بنوشید، مطمئن باشید که مایعات کافی به بدن شما نمی رسد . مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. سعی کنید در طول روز حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات که بهتر است آب ساده باشد بنوشید. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.

چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیرگرم کم چربی بنوشید. این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می کند. همچنین موجب می شود شب راحت تر بخوابید.

(۲) فعالیت بدنی:

افرادی که در طول روز تحرک کمی دارند و زیاد می نشینند، معمولاً دچار یبوست می شوند. بنابراین به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.



پیاده روی یبوست را کم می کند.

۳) زمان اجابت مزاج:



کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازند پس از مدتی دچار یبوست 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 می شود. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید. همچنین وقتی اجابت مزاج هر روز در یک ساعت معین انجام شود روده ها

عادت می کنند 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 می کنید، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید. این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

۴) مصرف داروهای مسهل:

اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می آید. بنابراین از مصرف خودسرانه ی داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- ✓ اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده است و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است.
- ✓ اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- ✓ اگر در مدفوع شما خون دیده می شود.
- ✓ 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 پر شدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می‌گردد. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی می‌شود.

برای مثال:

- ❖ تحمل نگهداشتن 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:
 - ❖ نگهداشتن ادرار مشکل‌تر 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.



بی اختیاری ادرار:

- ✓ آیا به هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن متوجه می شوید که چند قطره ادرار بی اختیار می ریزد؟
- ✓ آیا زمانی که احساس دفع ادرار دارید، تا رسیدن به دستشویی، نمی توانید خود را نگهدارید؟
- ✓ آیا ادرارتان قطره قطره می ریزد؟

همه‌ی موارد 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 کف لگن و شکم ایجاد شود.

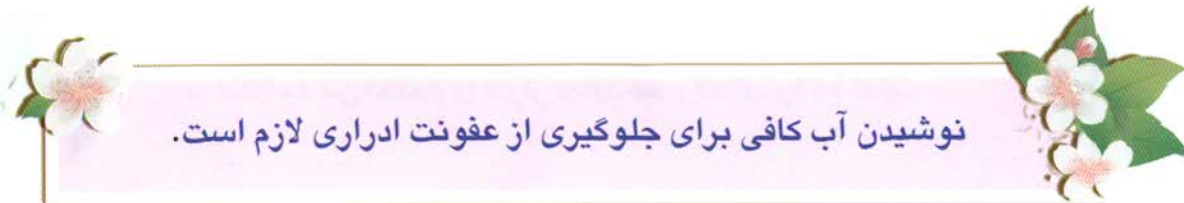
شما با این مشکلات چه می‌کنید؟

- ✓ آیا سعی می‌کنید کمتر از خانه خارج شوید؟
- ✓ آیا در مهمانی‌ها شرکت نمی‌کنید؟
- ✓ آیا خوردن آب و مایعات دیگر را کم می‌کنید؟

در صورت ابتلا 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.

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

در این جا ما انواع 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 از نوشیدن 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.

♦ حالت دوم بی اختیاری ادرار:

در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

توصیه هایی برای حالت دوم 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 از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- ❖ لباس های آزاد و راحت بپوشید.
- ❖ برای داشتن آرامش تمرین کنید. در فصل چهارم این مجموعه توصیه هایی برای آرامش بیشتر ارائه می شود.
- ❖ از ورزش های سخت اجتناب کنید.
- ❖ قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پر ادویه میل نکنید.
- ❖ مثانه را تقویت کنید.
- ❖ 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 مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه 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 می کنید به خودتان بستگی دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید. این تمرین را لازم نیست که شب ها انجام دهید. با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می شود.

چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟

تمرین اول: هر بار که برای ادرار کردن به توالت می روید، چندین بار به طور ارادی، دفع ادرار را شروع و قطع کنید. تمرین دوم: ناحیه ی مقعد را سفت کنید؛ مانند حالتی که می خواهید مانع دفع مدفوع شوید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه 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 نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته و یا خوابیده می توانید 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 می ریزد. زمانی که فرد به دستشویی می رود ادرار به طور کامل خالی نمی شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده ی پروستات است.

توصیه هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:

این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید. در طول روز ۶ تا ۸ 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.

بزرگی غده‌ی پروستات:

غده‌ی 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 شدیدتر جلوگیری خواهد کرد.

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

- ✓ بعد از اتمام ادرار، احساس می‌کنید ادرارتان 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 داشتن ادرار سخت شده است .
- ✓ فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است .
- ✓ وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می‌روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- ✓ بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید 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 ۳ : یائسگی

آیا می‌دانید:

✓ یائسگی چیست؟

✓ کدامیک از تغییرات یائسگی تا دوره‌ی سالمندی 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 زندگی 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 شیرین‌تر از گذشته، با کلیدهای سلامت در دوران یائسگی" که با فیلم آموزشی همراه است (از همین انتشارات) مراجعه کنید.

با شیوه‌ی زندگی سالم می‌توان از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرد.

یائسگی و سالمندی:

یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می‌شود. احتمالاً شما نیز این علائم را پشت سر گذاشته‌اید. 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 و عروقی، بی‌اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان. در اینجا در باره‌ی هریک از این تغییرات توضیح بیشتری می‌دهیم:

۱- پوکی استخوان:

با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود. علاوه بر سن، 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:

✓ به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است. تمرینات بدنی 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 لبنیات پاستوریزه‌ی کم چربی مصرف کنید. درگروه لبنیات 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 غذا را می‌گیرند. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار را کمتر مصرف کنید.
- ✓ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، درهرسنی و هرشرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. بنابراین از مصرف آنها جداً 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 درخارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید. این نکات را در فصل دوم گفته ایم.

۲- بیماری‌های قلبی عروقی:

- پس از یائسگی 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 چپق 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 تسریع می‌یابد.

۳- 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.

بی اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که موجب بروز بی اختیاری ادرار می‌گردد. علت دیگر بی اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارند؛ بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی اختیاری ادرار ایجاد می‌شود. همانگونه 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 (مهبلی 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 مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می‌شود. پزشک داروهایی می‌دهد که با استفاده از آنها مهبلی 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 پستان ها کوچک و شل می شوند. از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستان ها توسط پزشک معاینه شوید. در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل، فرورفتگی نوک پستان، تورفتگی سایر قسمت های پستان، خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان، زخم پستان، تغییر شکل، اندازه یا رنگ پستان و درد پستان ها باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

توجه:

- ✓ در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه ی تناسلی شدید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ سرطان گردن رحم یک بیماری خطرناک است. اما اگر زود تشخیص داده شود می توان 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 می شود. به دنبال آن در بعضی از مردان کاهش میل و قدرت جنسی، خستگی، بی قراری، کم شدن قدرت عضلات و پوکی استخوان نیز ممکن است دیده شود. این علائم به کندی ایجاد می شوند و در همه ی مردان نیز به یک شدت نیستند. کاهش میل و قدرت جنسی می تواند در رابطه ی 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 مجاری ادراری و روانپزشکان می توانند در این زمینه به شما کمک کنند. در فصل چهارم این مجموعه در مورد رابطه ی زناشویی بیشتر می گوییم.

اگر چه پوکی استخوان در مردان به شدت پوکی استخوان در زنان نیست ولی لازم است که مردان نیز توصیه های گفته شده برای پوکی استخوان را به کار ببرند. همچنین رعایت نکات گفته شده در مورد تغذیه و ورزش منظم نیز می تواند مفید باشد.



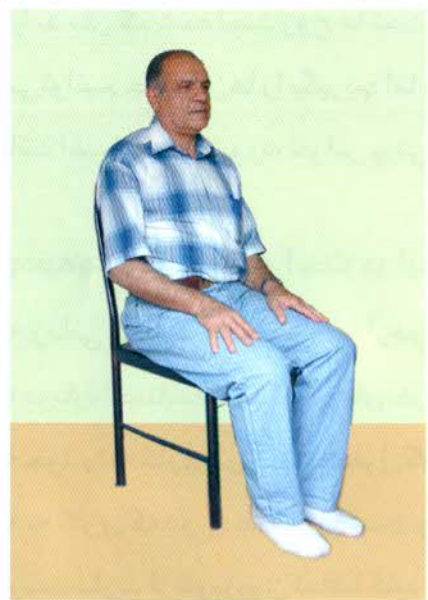
استرس:

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدنمان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمد مان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم 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، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زود رنجی و ... جلوگیری کنیم.

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

- ❖ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ❖ درباره احساسات و نگرانی‌های خود، با دوستان یا خانواده‌تان صحبت کنید.
- ❖ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ❖ به کاری که مورد علاقه تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه‌ی 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 همسالانتان 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 سالمند، مرکز روزانه سالمندی، باشگاه‌های جهاندیدگان، کلپ‌های ورزشی سالمندان و ... مراجعه کنید.
- ❖ در صورت امکان با دوستان خود به مسافرت‌های 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 سالمندان 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 مضرند 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 آرام سازی را انجام دهید.

در اینجا شکل ساده‌ای از این تمرین بیان می‌شود:

- ✓ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس 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.

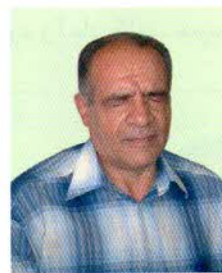


✓ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید.

✓ پشت خود را صاف نگه دارید.

✓ کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.

● ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



● چشم‌هایتان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید.

در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.

● زبان خود را به سقف دهان فشار دهید.

فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



● دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید.

سپس به آهستگی رها کنید.

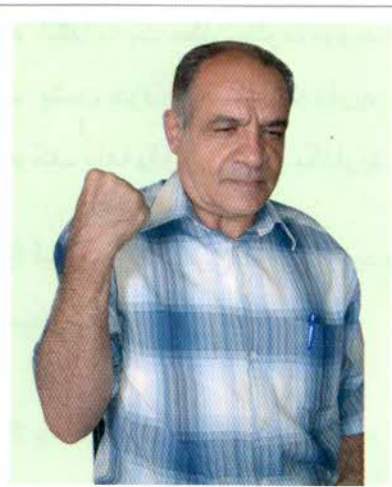
در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.



● لب‌هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید.

فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

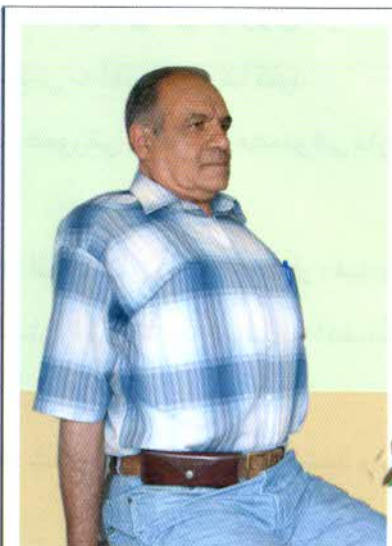
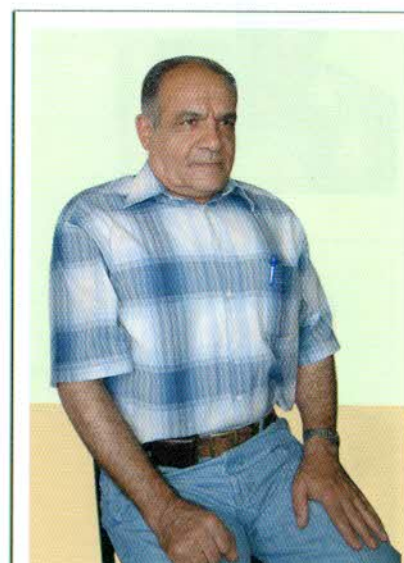
● شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



● دست راست را مثنیٰ 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.

● 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 می‌خواهید شکم
خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

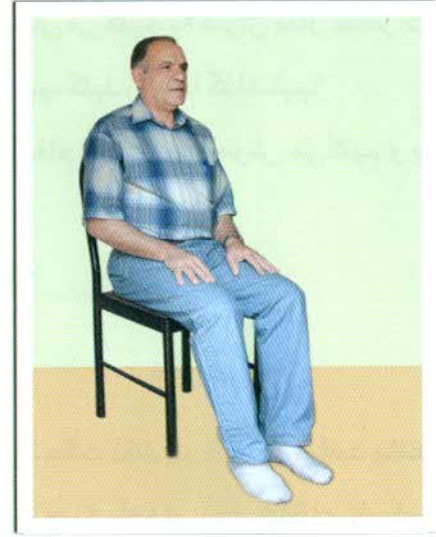
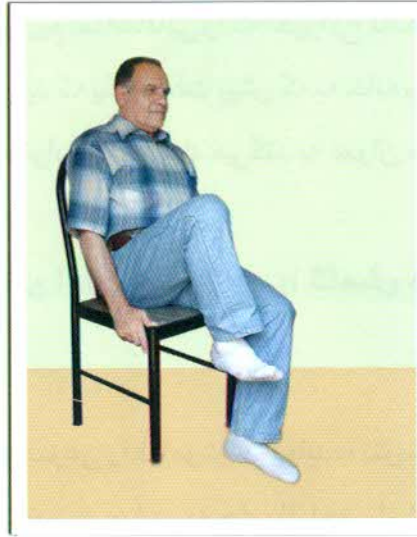
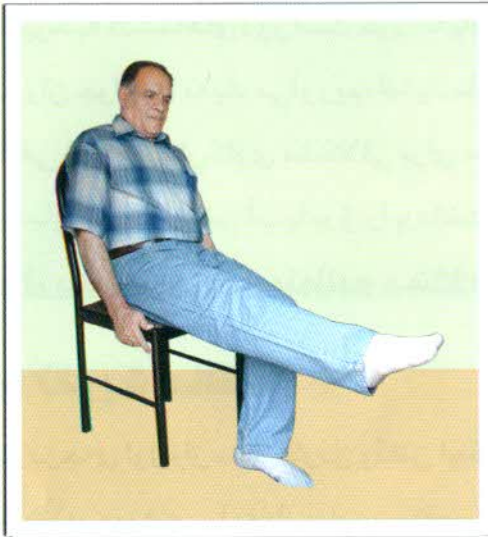
● کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید.
فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید.
سپس به آرامی رها کنید.



تمرینات بدنی به کاهش اضطراب کمک می‌کند.



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



● زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را 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 سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند؛ اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال 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 رخ داده 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.

مال ببینیم چگونه می‌توانیم مشکلات ناشی از فراموش‌کاری را کاهش دهیم؟

● تقویت حافظه:

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

در این جا، 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 بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه‌ی بزرگ در اتاق نشیمن.

★ کارهایی انجام دهید که دست‌ها، مغز و حافظه به کار انداخته‌شود.



- * هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبرهای مهم را برای دیگران بازگو کنید.
- * سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.
- * کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.
- * در 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 نوه هایتان قصه بگویید.
- * بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید.
- * با دوستانتان مشاعره کنید.
- * جدول حل کنید.
- * مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ‌های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، 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 داشته باشید.
- * یک دفترچه‌ی یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می‌زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می‌خواهد، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می‌کند که پیام‌های تلفنی را فراموش نکنید.



در سالمندی 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 نرود می‌توانید به تعداد وعده‌هایی که باید دارو بخورید، شیشه‌های کوچکی تهیه 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 نخورده‌اید.

★ 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 دائماً فراموش می‌کنید.
- ✓ اگر فکر می‌کنید حافظه‌تان روز به روز کمتر می‌شود.
- ✓ اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی 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 دست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. با ورود به دوره‌ی سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه‌های زیر می‌تواند به خواب راحت‌تر کمک کند:

★ هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

★ از چرت‌های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب‌ها 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 خواب‌آور 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 هر دو 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 مجاری 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 (مهبل) 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.

● باروری:

به طور 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 قاعدگی» در زنان را پایان باروری می‌دانند ولی بهتر است بدانید که در زنان زیر ۵۰ سال، تا ۲ سال پس از قطع کامل قاعدگی و زنان بالای ۵۰ سال تا یک سال پس از قطع کامل قاعدگی، احتمال بارداری وجود دارد. زنان همسر داری که سن آنها زیر ۶۰ سال است برای بارداری یا فاصله گذاری باید به ماما یا پزشک مراجعه کنند.

● رانندگی:

اگر شما وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس‌العمل‌ها، ضعف تمرکز و جهت‌یابی، کاهش قدرت بینایی و شنوایی مهارت رانندگی را کم می‌کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه و حفظ ایمنی 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 با عینک و یا سمعک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.
- ❁ استفاده از کمربند ایمنی را فراموش نکنید.
- ❁ در صورت داشتن لرزش دست از رانندگی خودداری نمایید.
- ❁ اگر احساس خستگی یا خواب‌آلودگی می‌کنید رانندگی نکنید.
- ❁ چنانچه داروی خواب‌آور مصرف می‌کنید از رانندگی اجتناب کنید.
- ❁ بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند 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 ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعات خلوت روز تنظیم کنید.
- ❁ با سرعت مجاز رانندگی کنید.
- ❁ در حین رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنید.
- ❁ در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.
- ❁ هر چند وقت یکبار وسیله نقلیه خود را از نظر ترمز، فرمان و .. توسط تعمیرکار چک کنید.
- ❁ در صورت مصرف داروهای خاص و داشتن بیماری قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی عضلانی و ... با پزشک معالج خود جهت رانندگی مشورت کنید.



بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید.



● استعمال دخانیات:

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می‌کنند.

● مضرات سیگار:

همه‌ی شما از اثرات مضر سیگار اطلاع دارید. سموم موجود در دود سیگار، به تمام قسمت‌های بدن صدمه می‌زنند. در اینجا به 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.

✱ مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد، روی قلب و عروق خونی فشار می‌آورد و خطر سکته‌های مغزی را بیشتر می‌کند.

✱ با مصرف 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 دود کش بخاری می‌نشیند و باعث بیماری‌های مزمن ریوی که با سرفه، خلط و تنگی نفس همراه است می‌شود.

✱ سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می‌کند.

✱ دود سیگار باعث بیماری لثه‌ها، خرابی و زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.

✱ افراد سیگاری مزه‌ی غذاها را خوب متوجه نمی‌شوند.

✱ سیگار گردش خون را ضعیف می‌کند و باعث چروکیدگی و پیری پوست صورت می‌شود.



سیگار یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان است.



آیا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟

● مراحل ترک سیگار:

◆ مرحله اول برای ترک سیگار:

تصمیم‌گیری برای ترک سیگار است.

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

- ۱ - سیگار پر از سم است.
- ۲ - سیگار باعث بروز بیماری قلبی، ریوی، سرطان و... می‌شود.
- ۳ - اثرات نامطلوبی که بر اطرافیان و خانواده می‌گذارد.
- ۴ - بوی بد تنفس و لباس، زردی دندان‌ها و ظاهر نازیبا.
- ۵ - پس انداز پول.
- ۶ - و هزار دلیل دیگر

◆ مرحله دوم ترک سیگار:

آمادگی برای ترک سیگار است.

ابتدا 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، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز بروز می‌کند.
- ۲ - بدانید چرا سیگار مصرف می‌کنید. (به علت هیجان مثل غم و اندوه، عصبانیت، یاس و ناامیدی. و یا به علت خوشی و سرحالی و یا فشار اجتماعی، عادت، احساس رضایت و ارضاء شدن)

- ۱ - می‌خواهم بر نعم را از سوم پاک کنم.
- ۲ - می‌خواهم خطر ابتلا به خود را به صدمه قلبی سرطان و... کاهش دهم.
- ۳ - می‌خواهم خانواده ام به وجود من افتخار کنند.
- ۴ - می‌خواهم یک الگوی مهم برای اطرافیان خود باشم.
- ۵ - می‌خواهم پول خود را برای کارهای مورد علاقه ام هزینه کنم.
- ۶ - می‌خواهم با ترک سیگار اعتماد به نفس پیدا کنم و...

۳ - 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 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 تاخیر بیندازید.

✿ 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.

● علائم ترک را بشناسید:

هیجان، اضطراب و افسردگی، تحریک پذیری، اشتیاق به مصرف مجدد، مشکل در هضم غذا، یبوست، تهوع، اسهال یا گلودرد که به ندرت بیش از ۴ روز ادامه می‌یابد.

تغییر در خوابیدن و خواب آشفته دیدن، سرفه به مدت سه هفته، افزایش موقتی اشتها که همه این علائم موقتی اند و طی یک تا سه هفته کاهش می‌یابند.

● راه‌های مقابله با علائم ترک و بهبودی:

چند روز 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 شما را دلسرد 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، دلسرد نشوید. در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را شروع کنید.

● برخی اثرات خوب ترک سیگار:

- ✱ ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ✱ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی‌گردد.
- ✱ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه‌ها کم‌کم پاک می‌شود.
- ✱ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می‌شود.
- ✱ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت‌تر می‌شود.
- ✱ ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می‌شود.

✿ ۳ تا ۶ ماه 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
تجاوز از آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است.

منابع لاتین:

- <http://www.who.int/net/age.htm> . "Aging and Nutrition" :Article
 Basmajian, johnv "Therapeutic exercises" . Batimore & Wiilliams
 Bonita, Ruth.(1998) " Women, Ageing and Health " .Achieving health across the life span. World health organization, Geneva
 L. kathleen Mahan, Sylvia Escott- stump. " FOOD ,NUTRITION & DIET THERAPY". saunders copmany
 Exercise, Nutrition, and older Woman". CRC press." .(Maria A. Fiatarone Singh, M.D.
 .World Health Organization " Guidelines for Healthy Ageing " (WHO-
 Chiva A, Stears D (2001) " Promoting the Health of Older People" ,open university press.
 2. Darby S , Marr J, crump A, scurfiefield M "Older people nursing and mental health" Butter worth, Heine mann.
 2/<http://WWW.americangeriatrics.org/education/forum/osteoporosis>." Shtml.
 3/ Newell, Frank W. " Ophthalmology , principles & concepts" .Louis,Mosby.
 4/ Paparella, Michael M. " Otolaryngology". Saunders, philadelphia.
 WHO"Quality Health care for the Elderly". World Health Organization Regional Office for the western pacific Manila, philippines.
 WWW. nia. Nih. Gov/ exercisebook. ۸5/

منابع فارسی:

- مجموعه کتاب های شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی - اداره سلامت سالمندان - دکتر مینا مجد - دکتر مهین سادات عظیمی - نشر آرمان گرافیک.
- کنفرانس سالمندی در ایران «مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد)». تهران: گروه بانوان نیکوکار با انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- جدول ترکیبات مواد غذایی ترجمه آریو موحدی و رویا روستا. انتشارات تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور.
- جزوه « ورزش سالمندان»، اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- غفارپور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی، ناشر: نشر علوم کشاورزی..
- کلاهدوز، فریبا « تغذیه سالمندان»، اداره تغذیه با همکاری اداره کل بهداشت خانواده، وزارت بهداشت.
- اصول تنظیم برنامه های غذایی - بنیاد امور بیماری های خاص. تهیه شده در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
- « آنچه زنان باید در باره ی پوکی استخوان بدانند» جزوه ی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و معاونت بهداشت و درمان آموزش و پژوهش ستاد با همکاری مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم . تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- « پیشگیری و درمان کمربرد». جزوه ی مرکز روماتیسم ایران.

