

کارگاه شیوه زندگی سالم سالمندی

با محوریت تغذیه

در کشور ایران 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. طبق آخرین سرشماری مرکز آمار ایران، کشور ما ۷ میلیون و ۴۱۴ هزار و ۹۱ نفر سالمند دارد که ۲۸.۹ درصد جمعیت را تشکیل می دهد و انتظار می رود تا سال ۱۴۳۰ این درصد به بیش از ۳۰ درصد کل جمعیت کشور برسد

اهداف

بنابر این لازم است همه ی افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

توصیه های شیوه زندگی سالم در هر سن و سالی می تواند مفید باشد و رعایت این توصیه ها ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست.

اهداف

با پیش رو گرفتن شیوه ی زندگی سالم ، سالمندان عزیز منزوی و گوشه گیر نمی شوند، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهند داشت و قادر خواهند بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازند.



روند سالمندی

۱- سالمندی همراه با سلامت: که در این حالت اختلالات عملکرد فیزیولوژیک وجود ندارد یا خفیف است. همچنین بیماری وجود ندارد.

۲- سالمندی طبیعی: اختلالات عملکردی فیزیولوژیک یا طبیعی مرتبط با افزایش سن وجود دارد اما بیماری خاصی وجود ندارد.

۳- سالمندی همراه با بیماری: بیماری مزمن و یا پیشرونده وجود دارد و همراه با افت توانایی و از دست دادن استقلال است.

شیوه زندگی سالم و مراقبتهای دوره ای

بیماری
و ناتوانی

پیری طبیعی

پیری سالم

برنامه ترویج شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی به دوشکل:

-آموزش چهره به چهره

-برگزاری ۴ جلسه آموزشی در سال برای

کلیه سالمندان ۶۰ تا ۷۰ سال تحت

پوشش (در صورت برگزاری ۴ جلسه و

آموزش کلیه سالمندان پوشش برنامه شیوه

در آن مرکز یا خانه ۱۰۰٪ خواهد بود)

-هر سالمند باید حداقل یکبار آموزش

داده شود

کتاب آموزشی برنامه ترویج شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی

زندگی سالم در دوران سالمندی

خریدمند گرامی ،
به تمنای یک عمر سلامتی و شادابی
این گنجینه نقریه جهت بهره مندی
بیشتر از زندگی سالم حضورتان
تقدیم می گردد .

فصل اول: تغذیه و تمرینات بدنی

فصل دوم: استخوانها، مفاصل و حوادث

- فصل سوم: چند توصیه بهداشتی؛ بهداشت دهان
دندان، یبوست و بی اختیاری ادرار، یائسگی

فصل چهارم: زندگی شاداب؛ استرس، حافظه، خواب، روابط
زناشویی، رانندگی، استعمال دخانیات، مراحل ترک سیگار

از عمده اهداف مهم طرح تحول سلامت در حوزه سلامت:

- توانمند سازی مردم برای خود مراقبتی و ارتقای سواد سلامت

- کاهش مرگ های ناشی از بیماریهای غیر واگیر (قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماریهای مزمن تنفسی) در جمعیت ۳۰ تا ۷۰ سال

- کاهش عوامل خطر از جمله سیگار، کم تحرکی، مصرف الکل، دیابت و پرفشاری خون

- کاهش اختلالات شایع روانپزشکی (اختلال افسردگی و اضطراب)

- ارتقای دانش عمومی مردم در خصوص تغذیه سالم

پوکی استخوان



پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

پوکی استخوان چیست؟

ماده 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.

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.

چه کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می شوند؟

- ❖ افراد مسن
- ❖ زنان یائسه
- ❖ کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند
- ❖ کسانی که، در غذای روزانه ی آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است.
- ❖ کسانی که سیگار می کشند
- ❖ کسانی که الکل مصرف می کنند
- ❖ زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله ی کمتر از ۳ سال داشته اند.

مشکلات ابتلا به پوکی استخوان

- ❖ استخوانهای او با یک ضربه ی خفیف می شکنند.
- ❖ حتی ممکن است استخوانهای او بدون هیچ ضربه ای خود به خود بشکنند.
- ❖ در این افرادجوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.
- ❖ گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می برند.
- ❖ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می شود.
- ❖ کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم پوکی استخوان است.

برای جلوگیری 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 استخوان ها است. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است.



برای جلوگیری از پوکی استخوان ویا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟



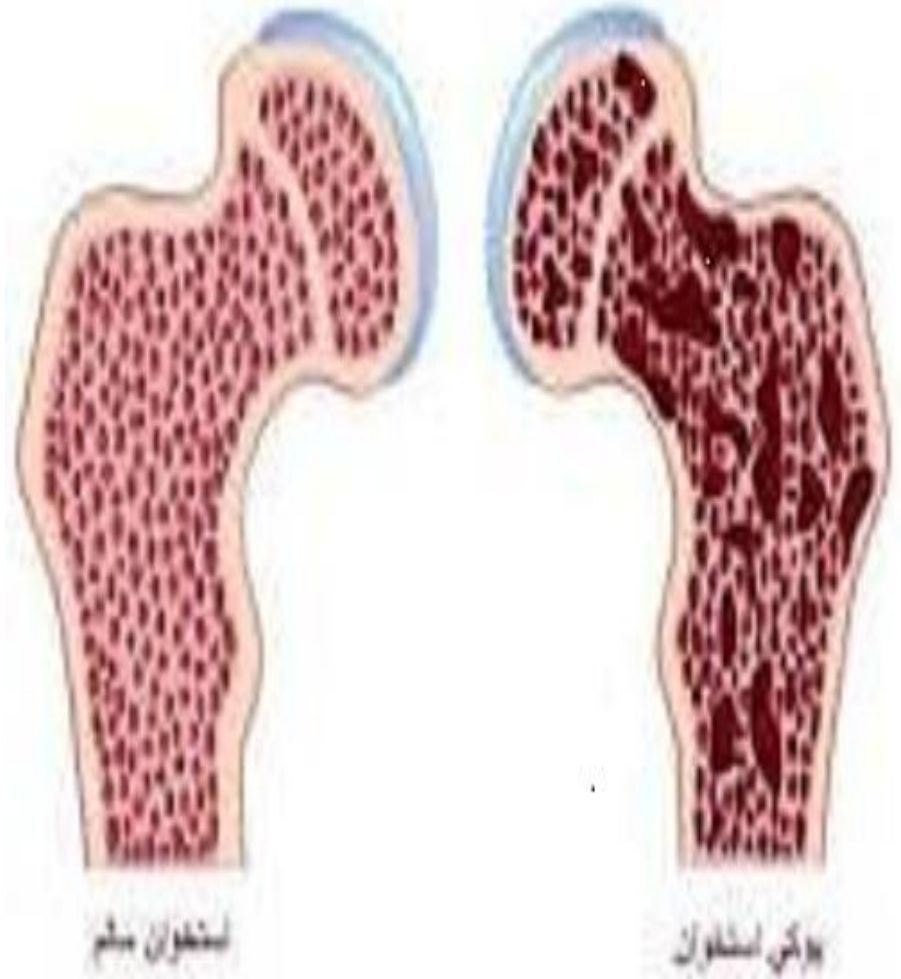
- هر روز مواد حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه ی کم چربی مصرف کنید.
- اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.
- شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود.
- نوشابه های گاز دار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد .
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله تشدید پوکی استخوان

برای جلوگیری از پوکی استخوان ویا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟

○ ویتامین دی با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

○ کسانی که مبتلا به پوکی استخوان هستند مکمل را طبق نظر پزشک مصرف کنند.

یکی از عوارض
بسیار مهم پوکی
استخوان
شکستگی است.
پوکی استخوان
قابل پیشگیری
است.



پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می گردد: (پیشگیری از سقوط)

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود.

شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم.

محیط خانه:

پله ها:

شایع ترین محل زمین خوردن، پله ها هستند.

هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتما چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنند تا نور کافی باشد.

لبه ی پله اول و پله ی آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنند تا انتهای پله بهتر دیده شود.

وجود نرده در کنار پله ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله ی محکم با فاصله ی مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت.

در صورتی که روی پله ها را با فرش یا موکت پوشانده اند، حتما باید کف پوش پله را به وسیله ی گیره های مخصوص، به پله ثابت کنند و مراقب باشند که چین نخورده و کشیده نشود.



آشپزخانه:*

آشپزخانه نیز یکی از محل های شایع زمین خوردن است. کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد.

از واكس های براق كننده برای كف آشپزخانه استفاده نشود. زیرا علاوه بر این كه خطر لیز خوردن را بیشتر می كند، با انعكاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.



حمام: حمام به دلیل خیس بودن کف آن، از محل های بسیار پرخطر برای زمین خوردن است.

➤ از دمپایی استفاده شود که کف آن لیز نباشد

➤ دمپایی ابری اصلا مناسب نیست

➤ از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنند



حمام

➤ اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای سالمند سخت است، از یک صندلی یا چهار پایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنند. دوش دستی نیز می تواند کمک کننده باشد.

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





اتاق

- کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا سالمند مجبور نباشد برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه برود.
- فرش کف اتاق طوری قرار داده شود که لبه های آن به پاگیر نکند.
- پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنند (به دلیل امکان جمع شدن و لیز خوردن)
- وسایل خانه طوری چیده شود که سر راه نباشند.
- سیم وسایل برقی در مسیر عبور و مرور نباشد.
- از بالا رفتن روی نردبان یا ایستادن روی چهار پایه خود داری کنند.
- بهتر است در انتخاب خانه، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد.

اتاق



تغییر وضعیت جسمانی

۱- 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 شود.

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

تغییر وضعیت جسمانی

خم کردن سر به عقب ➤

بلند شدن ناگهانی ➤

مصرف خود سرانه ی داروها ➤

خم کردن سر به عقب

حرکت سر به عقب، مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می آید، ممکن است باعث سر گیجه و عدم تعادل شود.

❖ برای پیشگیری از آن، بهتر است لوزم مورد نیاز خود را در طبقات پایین تر 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 بایستد.

زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

مصرف خود سرانه ی داروها

هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید
مصرف خود سرانه ی داروهای خواب آور باعث
گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را
افزایش می دهد.

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

۲- مشکلات بینایی

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است.

- ❑ **عادت کردن چشم ها به تاریکی:** با افزایش سن، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند. بنابراین این هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.
- ❑ **پیر چشمی:** شاید برای شما 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 می بینید. این حالت پیر چشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شود. این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه ی عینک مناسب برطرف می شود.

آب مروارید

آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد می شود. در این بیماری عدسی چشم، کم کم کدر می شود و نمی توان به راحتی دید.

این بیماری با یک عمل جراحی کوچک و استفاده از عینک مناسب برطرف می شود.

چشم سالم و طبیعی



چشم مبتلا به آب مروارید



Namakh.com

سیگار کشیدن باعث می شود زودتر
به آب مروارید مبتلا شویم

عفونتهای چشمی

چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است.



❖ حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یکبار معاینه چشم شوید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک می کند. 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 چشم ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

❖ اگر چشم شما به سرما حساس و دچار آبریزش از چشم می شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزنید. محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش می دهد.

*توجه:

❖ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم ها... به پزشک مراجعه کنید.

❖ در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم، تنها محلول خانگی است که می توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست های شما تمیز باشد.

❖ اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خود داری کرده و پزشک مراجعه کنید.

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

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



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

- شستن دستها قبل از باز کردن قطره یا پماد چشمی
- عدم تماس نوک قطره یا پماد با چشم
- استفاده سر ساعت قطره یا پماد تا درمان کامل عفونت چشم
- عدم استفاده از قطره یا پماد شخص دیگر (هر قطره یا پماد مخصوص یک نفر است)
- عدم نگه داری طولانی مدت قطره یا پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آنها



۳- مشکلات شنوایی

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

علت های شایع کاهش شنوایی عبارتند از:

* کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش

سن



* جمع شدن جرم در گوش

* سوراخ شدن پرده گوش

کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن کاهش شنوایی، کم کم بروز می کند. بنا براین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک شنوایی بهتر می شود.



جمع شدن جرم در گوش

به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است.

جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می کند و از مجرای گوش خارج می شود.

از فرو بردن اجسام نوک تیز در گوش خودداری شود. حتی گوش پاک کن! چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش موجب فشرده شدن جرم در ته مجرا می شوند.

جمع شدن جرم در گوش

برطرف شدن
مشکلات شنوایی
به برقراری ارتباط
بهتر با اطرافیان
کمک می کند

➤ برای خشک شدن مجرای گوش، می توانید گوشه ی یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.

جمع شدن جرم در گوش



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 فروبردن اجسام نوک تیز می تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علتهای کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد.



اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه 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 مکانهایی که سر و صدای زیاد دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.

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

بهداشت دهان و دندان

چرا باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد؟

- جویدن، هضم غذا راحت تر، مشکلات گوارشی کمتر
- پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونتهای لثه و بوی بد دهان
- پیشگیری از عفونتهای لثه و دندان زیرا این عفونتها از طریق خون به سایر قسمتها مثل قلب آسیب می رسانند.

مراقبت از دندانهای طبیعی

- ❖ در صورت پوسیدگی دندان، هر چه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه شود
- ❖ حتی اگر مشکلی ندارید سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه شود.
- ❖ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان سطح بین دندانها را تمیز کنید.

روش صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان



مراقبت از دندانهای طبیعی

❖ حداقل روزی دو بار مسواک بزنید. بهتر است بعد از خوردن غذا باشد.

❖ مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلا مناسب نیست. **معمولا از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.**

❖ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندانها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.

❖ پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

❖ اگر در موقع مسواک زدن، لثه ها خونریزی کرد مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

مسواک



تمیز کردن زبان
نقش مهمی در از
بین بردن بوی بد
دهان دارد.

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



مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی نیز مانند دندانهای طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های دهان «شود.

مختلف، مانند «برفک

مراقبت از دندان های مصنوعی

➤ دندان مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.

➤ خمیر دندان برای شستن دندانهای مصنوعی مناسب نیست.

➤ دندان مصنوعی را با مایع ظرفشویی بشویید و سپس به خوبی با آب شستشو دهید.

➤ بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

➤ شب ها دندان های 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.



در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه شود؛

- ✓ 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 اصلا دندان ندارید؛ باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.

➤ بایک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

➤ هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است
که موجب می شود جویدن و قورت
دادن غذا سخت شود و مزه ی غذاها
کمتر احساس شود.

علت خشکی دهان:

➤ با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.

➤ مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ی ادرار) و

داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.

➤ گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص

هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.

➤ کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

- نصف قاشق چای خوری نمک را یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشوید.
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده در طول روز بنوشید.
- در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه ی آب، دهان خود را مرطوب نگه دارید.
- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحتتر جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

➤ خودسرانه دارو مصرف نکنید.

➤ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.

➤ میوه و سبزی تازه را بیشتر مصرف کنید.

➤ به پزشک مراجعه کنید.

یبوست

« یبوست » مشکل شایعی است که در همه ی سنین دیده می شود و در سالمندی بیشتر ولی افزایش سن دلیل یبوست نیست؛ عوامل مختلفی از جمله بیماری و گاهی مصرف داروها باعث یبوست می شود که در این موارد باید به پزشک مراجعه کرد.

اما در اغلب موارد، شیوه ی زندگی ما باعث یبوست می شود

کاهش بروز یبوست از طریق اصلاح شیوه زندگی:

➤ عادات غذایی

➤ فعالیت بدنی

➤ زمان اجابت مزاج

➤ مصرف داروهای مسهل

عادات غذایی

خوردن کم مواد غذایی حاوی فیبر موجب یبوست می شود.

با افزایش سن به دلیل مشکلات دندانی جویدن غذا سخت است و میوه و سبزی کمتری مصرف می شود از این رو یبوست ایجاد می شود.

در چنین مواردی از **سبزی های خرد شده یا میوه های پخته و یا رنده شده** استفاده شود.

عادات غذایی

گلابی، آلو، توت، انگور، گوجه
فرنگی، کاهو و سایر انواع
میوه ها و سبزی ها دارای فیبر
هستند.

**مصرف فیبر ها
ارزانترین و راحت
ترین راه درمان
یبوست است.**



عادات غذایی

همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سیبوس باشند حاوی فیبر هستند و بیوست را کم می کنند.



مصرف مایعات

افراد سالمند کمتر احساس تشنگی می کنند. اگر فقط زمانی که تشنه هستید آب و 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.



مصرف مایعات

اگر صبح ها بعد از
بیدار شدن از خواب
یک لیوان آب
بنوشید، چند دقیقه بعد
روده ها بکار می
افتند.



مصرف مایعات

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



فعالیت بدنی

کم تحرکی باعث یبوست می شود.

به طور منظم ورزش کنید، نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک میکند.



اجابت مزاج

کسانی که به دلایل مختلف اجابت مزاج را به تاخیر می اندازد پس از مدتی دچار یبوست شدید خواهند شد.

هم چنین 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 ترجیحا پس از خوردن صبحانه باشد.

اگر از توالت فرنگی استفاده می شود، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی متر را در زیر هر یک از پاها بگذارند، این کار باعث می شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک می کند.

مصرف داروهای مسهل

اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند، پس از مدتی روده ها کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می آید.

از مصرف خود سرانه داروهای مسهل خودداری کنید 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.

هر شخص ۵۰ تا ۷۰ سال با داشتن این علائم کاندید تست فیت است

- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیرا عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده است. مثلا 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

با افزایش سن دفع ادرار دچار تغییراتی می شود:

- تحمل نگه داشتن ادرار کمتر می شود.
- کار کردن کلیه ها در طول شب هم ادامه می یابد.
- عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند.
- مثانه کاملاً خالی نمی شود.

دفع ادرار

این تغییرات موجب می شود که:

- نگهداشتن ادرار مشکل تر شود.
- در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شویم
- دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
- احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.

این تغییرات طبیعی احتمال بروز برخی بیماریها را بیشتر می کند. یکی از این بیماریها «بی اختاری ادرار» است

بی اختیاری ادرار

✓ علائم:

✓ 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؟

بی اختیاری ادرار می تواند به دلیل:

- ✓ عفونت ادراری،
- ✓ عفونتهای زنانگی،
- ✓ بزرگی غده ی پروستات،
- ✓ تجمع مدفوع،
- ✓ استفاده از برخی داروها و
- ✓ یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود.

بی اختیاری ادرار

در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار:

✓ به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده ی آن درمان شود

✓ نوشیدن آب را کم نکنید.



نوشیدن آب کافی
برای جلوگیری از
عفونت ادراری
لازم است.

انواع بی اختیاری ادرار

❖ حالت اول: در این حالت هنگام

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

توصیه هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار:

- این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتما 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.
- عضلات کف لگن را تقویت کنید.
- مثانه را تقویت کنید.

انواع بی اختیاری ادرار

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 حتما 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

✓ از ورزش های سخت اجتناب کنید

✓ قهوه، نوشابه های گاز دار، 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

توصیه هایی برای حالت دوم بی اختیاری ادرار:

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

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

برای شروع هر ۲ ساعت یکبار ادرار کنید. بتدریج این مدت زمان را ۲ ساعت بیشتر کنید. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد.

این تمرین را لازم نیست شبها انجام دهید.

توصیه هایی برای حالت دوم بی اختیاری ادرار:

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 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.** چندین بار در روز تکرار کنید در حدی که خسته نشوید.

این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته و یا خوابیده می توان انجام داد.

انواع بی اختیاری ادرار

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:

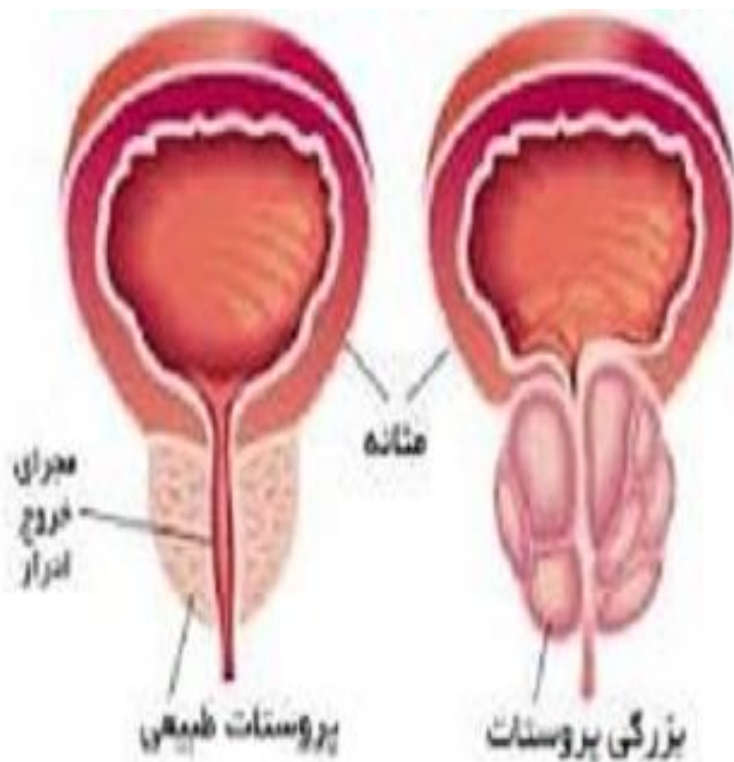
✓ این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن
حتما به پزشک مراجعه کنید.

✓ 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 می کند.

بزرگی غده ی پروستات

غده ی پروستات در مسیر مجرای ادرار همه ی مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگ می شود و در برخی از مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می کند.



اگر هر یک از علائم زیر را داشتید برای بررسی وضعیت غده ی پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرارتان کاملاً خالی نشده است.
- با فاصله ی زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع می شود.
- نگه داشتن ادرار سخت شده است.
- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.
- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید 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 می آید.

سرطان پروستات اگر زود تشخیص داده شود، درمان میشود.

سرطان پروستات ممکن است علائمی شبیه بزرگی پروستات داشته باشد

یائسگی

یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود سن ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می شود. ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می شود.



یائسگی و سالمندی

تغییرات همراه یائسگی

➤ گرگرفتگی

➤ تپش قلب

➤ و تعریق



در ابتدای یائسگی شدیدتر است و با گذشت زمان بهتر می شود

تغییرات مهم بعد از یائسگی که با گذشت زمان تا دوره سالمندی

ادامه پیدا می کند:

❖ پوکی استخوان

❖ بیماریهای قلبی عروقی

❖ بی اختیاری ادرار

❖ کم شدن ترشحات زنانه و تغییرات پستان

پوکی استخوان

با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود.

علاوه بر سن یکی دیگر از علل پوکی استخوان «یائسگی» است.

زنان بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند

زنان سیگاری زودتر یائسه می شوند و پوکی استخوان در آنها تسریع می یابد.

بیماریهای قلبی عروقی

- پس از یائسگی خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند سکته قلبی، سکته مغزی و لخته شدن خون در رگ ها بیشتر می شود.
- برای کم کردن این خطر توصیه می شود 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.

مشکلات ادراری

عفونت ادراری: در دوره ی یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود.
عفونت ادراری معمولا با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است.
گاهی بدون علامت است
به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قابل تشخیص است.

✓ مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک

✓ نوشیدن آب

✓ ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می شود.

مشکلات ادراری

بی اختیاری ادرار: پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می آید که موجب بروز بی اختیاری ادرار می گردد.

علت دیگر بی اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می دارند؛ بنابراین این شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می شود و به دنبال آن بی اختیاری ادرار ایجاد می شود.

تقویت عضلات کف لگن برای کاهش این مشکل مفید هستند.

کم شدن ترشحات زنانه

در دوره ی یائسگی به طور طبیعی ترشحات زنانه کم می شود (مهبل خشک می شود) به همین دلیل خارش و سوزش ایجاد شده و نزدیکی دردناک می شود. این موضوع را جدی بگیرید؛ زیرا می تواند بر روابط زناشویی تاثیر بگذارد. با مراجعه به پزشک، این مشکل به راحتی برطرف می شود.



تمایلات جنسی با کهولت از بین نمی روند



تغییرات پستانها

بعد از یائسگی و با افزایش سن، به طور طبیعی پستانها کوچک و شل می شوند.
از آنجا که با افزایش سن خطر سرطان پستان زیاد می شود، لازم است برای اطمینان از سلامت پستانها توسط پزشک معاینه شوید.

✓ در صورت وجود توده در پستان یا زیر بغل،

✓ فرو رفتگی نوک پستان،

✓ تو رفتگی سایر قسمت‌های پستان،

✓ خروج خون یا هر نوع ترشح از نوک پستان،

✓ زخم پستان،

✓ تغییر شکل،

✓ اندازه یا رنگ پستان

✓ و درد پستان ها

باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- در صورت هر نوع لکه بینی یا خونریزی زنانگی
- اگر متوجه هر نوع توده یا برجستگی در ناحیه ی تناسلی
شدید

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.



پزشکان متخصص مجاری ادراری و روانپزشکان
می توانند در این زمینه به شما کمک می کند

با بهبود شیوه زندگی خود سالم و شاد پیر شوید





بستریهارا براتون آرزو میکنم