

کتابچه شیوه زندگی سالمندان:

حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتری شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و شکستگی ها، طولانی تر است .

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش ، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است ، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیزبودن 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 .

برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده آن را برطرف کنیم. از محیط خانه شروع می کنیم.

محیط خانه

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

هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. لبه پله اول و پله آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود. وجود نرده در کنار پله ها ضروری است . اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت .

در صورتی که روی پله ها را با فرش یا موکت پوشانده اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله گیره های مخصوص ، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.

۲- **آشپزخانه** : آشپزخانه نیز یکی از محل های شایع زمین خوردن است . کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نکنید؛ زیرا علاوه بر این که خطر لیز خوردن را بیشتر می کند ، با انعکاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس 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.

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

- از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
- دمپایی های ابری اصلاً مناسب نیستند.
- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.

- اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است ، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز می تواند کمک کننده باشد.
- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود

۴- **اتاق :** کلید برق اتاق ، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ ، در تاریکی راه بروید.

- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن ولیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند.
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالی و آشپزخانه که نیاز است شب ها 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.
- بهتر است در انتخاب خانه ، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.

مصرف لبنیات برای کسانی که سابقه سنگ کلیه دارند منعی ندارد.

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

تغییرات وضعیت جسمی

- ۱- **سرگیجه و عدم تعادل:** «سرگیجه و عدم تعادل» یکی از عواملی است که می تواند باعث سقوط و افتادن شود. سرگیجه علل مختلفی دارد. در صورت داشتن چنین مشکلی ، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی سرگیجه به علت وضعیت بدنی خاصی ایجاد می شود. در این گونه موارد، با رعایت توصیه های زیر می توان از بروز سرگیجه جلوگیری کرد:
- **خم کردن سر به عقب - حرکت سر به عقب،** مانند آنچه هنگام نگاه کردن به آسمان یا برداشتن جسمی از طبقات بالای قفسه پیش می آید، ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل شود. این امر به علت تغییراتی است

که با افزایش سن در بدن ایجاد می شود. برای پیشگیری از آن، بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین تر قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب 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 می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.
- **مصرف خودسرانه داروها** – هنگامی که پزشک برای شما داروی خواب آور یا داروی ضد فشار خون تجویز می کند، مصرف این داروها برای شما لازم بوده و به حفظ سلامتی شما کمک می کند. اما هرگز بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. مصرف خود سرانه داروهای خواب آور باعث گیجی و خواب آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. مصرف خود سرانه داروهای ضد فشار خون نیز، می تواند باعث افت ناگهانی فشار خون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود.

انجام ورزش های 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. برخی از شایع ترین مشکلات چشم را در اینجا برای شما می گوئیم.

- **عادت کردن چشم ها به تاریکی** – وقتی در شب وارد اتاقی می شویم که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می کشد که چشم ما به تاریکی عادت کند تا بتوانیم اشیاء داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم. با افزایش سن، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند. 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 می بینید. این حالت پیر چشمی است. پیر چشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شود. این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه عینک مناسب برطرف می شود.

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

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

• **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.

• **عفونت های چشمی** - چشم درمقابل 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 . اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می یابد.

رعایت بهداشت و _____

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

توجه :

- در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم ها و... به پزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر مشکلی ندارید معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری های 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 است 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.
- 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 کاملاً تمیز باشد.

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

مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین A مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی برای چشم مفید است.

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

- قبل از باز کردن در قطره چشمی یا پماد چشمی، دست های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می چکاند، از او بخواهید که دست هایش را با آب و صابون بشوید.

- بعد از بازکردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه آن با زمین تماس نداشته باشد.

- دقت کنید که نوک قطره یا لوله پماد با چشم تماس پیدا نکند.
- قطره و پماد های 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 قطره ها و پمادهای چشمی و استفاده مجدد از آنها خودداری کنید.

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

سیگار کشیدن موجب می شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم

۳- مشکلات شنوایی

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف ، دربسیاری 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 :

(۱) کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن .با افزایش سن کاهش شنوایی ، کم کم بروز می کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد ، با استفاده از سمعک شنوایی بهتر می شود.

(۲) جمع شدن جرم در گوش .بطور 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 واز مجرای گوش خارج می شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک ، سنجاق ، سرخودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا ویا پرده گوش موجب فشردن جرم گوش در ته مجرا می شوند. 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 می شود و می تواند 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 فشردن جرم در انتهای مجرای گوش می شود. علاوه براین ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن ، برای خشک شدن مجرای گوش ، می توانید گوشه یک

دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.

در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است .
(۳) سوراخ شدن پرده گوش . عفونت گوش ویا 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 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 .

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

توجه :

- از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید .صدا های 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.