

به نام خداوند بخشنده مهربان

# شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی



# تغذیه

آیا می دانید؟

✓ اهمیت تغذیه در دوره سالمندی چیست؟

✓ نیازهای غذایی شما در طول یک روز چیست؟

✓ چه غذاهایی برای شما مناسب است؟



# چگونه می توانیم یک برنامه ی 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 ، ویتامین ها ، مواد معدنی و آب است .



بدن ما به چه موادی نیاز دارد ؟

## انرژی :

با افزایش سن نیاز به انرژی کمتر می شود. این کم شدن نیاز به انرژی به خاطر کوچک تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است .

داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشارخون ، قندخون 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 می شود.

## پروتئین

مقدار پروتئین بدن در دوره ی سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره ، پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه پروتئین ( کمبود پروتئین) ، به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری کنید.

# چربی :

با افزایش سن بر مقدار چربی بدن اضافه می شود. چربی ها از منابع پرانرژی بدن محسوب می شوند. چربی ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. از طرفی مصرف زیاد چربی ها خصوصاً روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شوند.

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 C،D،B و E از جمله این ویتامین ها هستند.

# آهن

ماده ی معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی ، احساس خستگی و ضعف می گردد. آهن در انواع گوشت ها ، تخم مرغ ، حبوبات ، مغزها (پسته ، بادام و ....) غلات سبوس دار ، میوه های خشک شده (کشمش ، توت خشک ، برگه زردآلو) و سبزی هایی که برگ سبز تیره وجود دارد. آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد ، اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می شود.





# روی:

عنصر مهم دیگر **روی** است. کمبود روی باعث بی اشتهايي، مشکلات بينايي و كندى ترميم زخم ها شده و همچنين باعث مي شود كه مزه و طعم غذاها را كمتر احساس كنيم.

مواد غذايي كه حاوي زي است عبارتند از: انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شير و فرآورده هاي آن، غلات سبوس دار، مغزها، سبزي هاي سبز تيره و زرد تيره



# آب:



یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها ، دفع مواد زائد و سموم از بدن ، جلوگیری از کم آبی ، برطرف 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 می شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد.

## 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 دوره ی سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است ، حتی اگر تشنه نمی شوید 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.

## گروه‌های اصلی مواد غذایی

برای تامین نیازهای غذایی ، هر روز باید در برنامه ی غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنیم .



❖ گروه شیر و لبنیات

❖ گروه گوشت ، حبوبات و مغزها

❖ گروه نان و غلات

❖ گروه میوه ها و سبزی ها

## گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، کشک است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیریم ، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب ، با یک لیوان ماست کم چرب ، با یک قوطی کبریت پنیر و یا 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 .



## گروه گوشت ، حبوبات و مغزها :

این گروه شامل انواع گوشت ها 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 عدد تخم مرغ برابر است .



## گروه نان و غلات :

سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت است .

ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان ، مثلاً یک کف دست نان سنگگ با ۴ کف دست نان لواش با یک 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 می شود در طول یک روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه ی روزانه خود داشته باشید.



## گروه میوه ها و سبزی ها :

این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که ویتامین ها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند. میوه ها و سبزی هایی مثل گشنیز ، جعفری ، نعناع ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، ساقه ی سبز پیازچه ، پرتقال ، نارنگی ، لیمو ، نارنج ، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.

سبزی های دارای رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج ، هویج ، گوجه فرنگی ، و میوه هایی مثل طالبی ، زردآلو و شلیل ، ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می کنند.





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

ارزش غذایی یک عدد میوه ی متوسط مثلاً یک عدد سیب ، پرتقال یا هلو ، با ربع طالبی متوسط ، با نصف لیوان گیلاس ، با نصف لیوان حبه ی 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 سبزی های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است .



## برای جذب بهتر آهن :

- ✓ همراه غذا سبزی خوردن و سالاد مصرف شود.
  - ✓ بعد از غذا میوه ی 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 ، سبزی ها و میوه های خام را مصرف کنید.
- تغذیه ی مناسب به معنای صرفه هزینه ی 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 رژیم های غذایی باید نیازها و محدودیت های هر فرد از جمله قد ، وزن ، سن ، جنس ، فعالیت ، ابتلا به فشارخون بالا و یا قندخون بالا مورد توجه قرار گیرد.



## برای انجام پیاده روی ، نکات زیر را رعایت کنید :

❖ کفش راحت ، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید که پا را در خود نگهدارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید. لباس های 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 ، لباس های خود را کم کنید.



❖ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.

❖ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید . سر را بالا نگهدارید و 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 گام های خیلی بلند خودداری کنید.

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



برخی از مشکلات و پاره‌های شایع در سالمندی

# 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 استخوان ها می شوند پیشگیری کنیم ؟

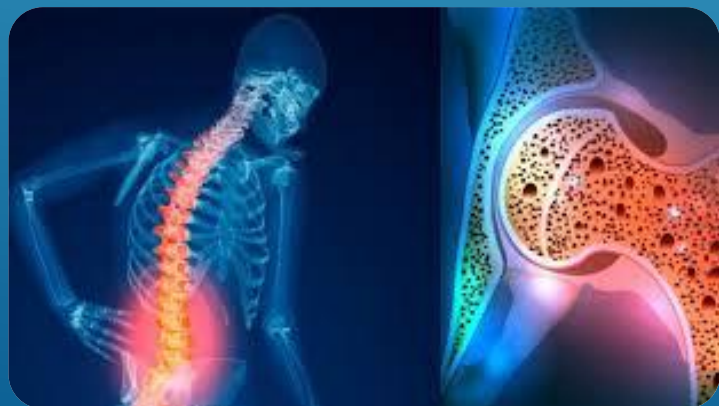


## پوکی استخوان چیست ؟

کلمه ی استخوان ، محکم بودن را به یاد ما می آورد. 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. 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 و پیچ خوردن پا ، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء ، شکستگی استخوان های قسمت های مختلف بدن مثل استخوان لگن یا له شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود باید به پزشک مراجعه کنیم .





## 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 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 :

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

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

❖ نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد . پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.



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

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



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

- ❖ به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است . پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است . اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید قبل از آغاز هر گونه تمرین بدنی با پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه ی کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر ، ماست ، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند.
- ❖ شیر منبع خوبی برای کلسیم است . اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای ، پودر نسکافه ، پود کاکائو و قهوه به شیر از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.

# دیابت

در ابتدا باید بدانید که کنترل دقیق قند خون برای پیشگیری از عوارض دیابت (مشکلات چشمی، ناراحتی های کلیه، ناراحتی قلبی، بی حسی و گزگز کردن دست ها و پاها و نیز دیر بهبودیافتن زخم ها) اهمیت زیادی دارد و تظاهرات زودرس و دیررس بیماری را به تأخیر می اندازد و در صورت ایجاد عوارض از ناتوانی های و ناشی از آنها مثل کوری، قطع عضو، نارسایی شدید کلیه، سکته قلبی و مرگ پیشگیری می کند.



❖ کاهش وزن در صورت در معرض ابتلا به چاقی

❖ تغذیه مناسب

❖ افزایش تعداد وعده های غذا و کاهش غذا در هر وعده

❖ متناسب بودن غذاهای مصرفی با فعالیت های بدنی

❖ حذف نکردن یکی از وعده های اصلی غذا به خصوص در سالمندان لاغر و سالمندان تحت درمان دارویی

❖ استفاده زیاد از میوه های غیرشیرین و سبزی ها در وعده های غذایی

❖ محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار مانند توت خشک، کشمش، قیسی و ....

❖ مصرف بیشتر از حبوبات در برنامه غذایی روزانه

❖ استفاده از نان های سبوس دار

❖ حذف کردن قند، شکر و شیرینی مانند آب نبات، شکلات ، گز ، سوهان و .... از برنامه غذایی

❖ استفاده مناسب از مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود. کاهش مصرف چربی ها (خودداری از سرخ کردن غذا و تهیه آن بصورت آبپز)

❖ استفاده از گوشت های کم چربی (قبل از پخت چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنید)

استفاده از شیر و ماست کم چربی ،محدود کردن مصرف تخم مرغ

❖ مصرف کمتر گوشت های احشایی مانند جگر، مغز، قلوه و کله پاچه و استفاده از روغن مایع و زیتون



# فشار خون

- ❖ غذاها را به صورت کم نمک مصرف نمایید.
- ❖ از مصرف فرآورده های غذایی نمک سوده مثل چیپس ، پفک ، سوسیس ، کالباس و ..... خودداری نمایید.
- ❖ مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را به حداقل برسانید اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدن تامین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
- ❖ به جای روغن های جامد و کره از مارگارین و به جای چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
- ❖ تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهید و گوشت مرغ ، ماهی و سویا را جایگزین آن نمایید.



❖ از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است خودداری نمایید.

❖ قبل از طبخ مرغ ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.

❖ غذاها را به صورت آبپز ، بخارپز یا تنوری استفاده نمایید.

❖ بهتر است بیشتر از ۵-۴ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه بصورت کوکو مصرف نکنید . در صورت بالا بودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود نمایید.

❖ از مصرف سس برای سالاد یا سبزیجات خودداری نمایید و به جای آن از روغن یا آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر به همراه ماست استفاده نمایید.

❖ مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب را فراموش نکنید.

# لاغری

- ❖ مصرف غذاهای آبپز ، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده و چرب
- ❖ خودداری از مصرف مواد غذایی کنسرو شده ، همبرگر ، سوسیس و کالباس
- ❖ مصرف میوه به جای آبمیوه
- ❖ استفاده از نان و ترجیحاً نان سبوس دار به جای برنج و ماکارونی
- ❖ اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- ❖ مصرف شیر و لبنیات کم چربی



❖ استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست بجای گوشت قرمز و اجتناب از مصرف گوشت های احشایی (دل ، قلوه ، کله پاچه و مغز)

❖ استفاده متعادل از غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی و سیب زمینی

❖ محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ (حداکثر ۳ عدد در هفته)

❖ اجتناب از مصرف غذاهای پرانرژی حاوی مقادیر زیاد چربی و مواد قندی مثل (سس مایونز ، انواع شیرینی ها و شکلات)

❖ استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها

❖ استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد مصرف انواع سالاد بدون سس قبل یا همراه غذا

## رفتار درمانی

❖ کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا

❖ کشیدن غذا در ظرف کوچکتر

❖ خریداری نکردن مواد غذایی چاق کننده مثل چیپس ، شیرینی و .... و نوشابه

های گازدار شیرین

❖ نوشیدن حداقل یک لیوان آب قبل از غذا

# چاقی

- ❖ مصرف غذاهای آبپز ، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده و چرب
- ❖ خودداری از مصرف مواد غذایی کنسرو شده ، همبرگر ، سوسیس و کالباس
- ❖ مصرف میوه به جای آبمیوه
- ❖ استفاده از نان و ترجیحاً نان سبوس دار به جای برنج و ماکارونی
- ❖ اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- ❖ مصرف شیر و لبنیات کم چربی
- ❖ استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست بجای گوشت قرمز و اجتناب از مصرف گوشت های احشایی (دل ، قلوه ، کله پاچه و مغز)
- ❖ استفاده متعادل از غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی و سیب زمینی



❖ محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ (حداکثر ۳ عدد در هفته)

❖ اجتناب از مصرف غذاهای پرانرژی حاوی مقادیر زیاد چربی و مواد قندی مثل (سس مایونز ، انواع شیرینی ها و شکلات)

❖ استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها

❖ استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد

❖ مصرف انواع سالاد بدون سس قبل یا همراه غذا

# رفتار درمانی

❖ کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا

❖ کشیدن غذا در ظرف کوچکتر

❖ خریداری نکردن مواد غذایی چاق کننده مثل چیپس ، شیرینی و ... و نوشابه های گازدار شیرین

❖ نوشیدن حداقل یک لیوان آب قبل از غذا



## بی اختیاری ادرار:

1. آیا به هنگام عطسه ، سرفه، خنده، یا حرکت کردن متوجه می شوید که چند قطره ادرار بی اختیار می ریزد؟
  2. آیا زمانی که احساس دفع ادرار دارید ، تا رسیدن به دستشویی ، نمی توانید خود را نگه دارید؟
  3. آیا ادرارتان قطره قطره می ریزد؟
- همه ی موارد فوق می توانند علائمی از بی اختیاری ادرار باشند. بی اختیاری ادرار می تواند به دلیل عفونت های ادراری ، عفونت های 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.



## ▶ انواع بی اختیاری ادراری :

بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد :

▶ **حالت اول :** در این حالت هنگام عطسه ، سرفه ، خنده و برخاستن ، بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود . این حالت در زن ها خیلی بیشتر است .

## ▶ توصیه هایی برای حالت اول بی اختیاری ادرار:

- ❖ ادرار کردن در فواصل زمانی حداکثر ۲ ساعت یکبار .
- ❖ نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز .
- ❖ خودداری از نوشیدن مایعات بعد از ساعت ۸ شب .
- ❖ پوشیدن لباس های آزاد و راحت .
- ❖ تقویت کردن عضلات کف لگن و مثانه .

▶ **حالت دوم :** در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن وجود دارد و قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

▶ **توصیه هایی علاوه بر موارد فوق برای حالت دوم بی اختیاری ادرار:**

❖ انجام تمرینات آرام سازی

❖ اجتناب از ورزش های سخت

❖ میل نکردن قهوه ، نوشابه های گازدار و غذاهای پر ادویه

▶ **تمرینات تقویت مثانه :**

❖ در شروع ، ادرار کردن در فواصل زمانی حداقل ۲ ساعت یکبار

❖ افزایش تدریجی فاصله زمانی ۲ ساعت ، به شرط کنترل ادرار به فواصل زمانی ۳ تا ۴ ساعت

❖ انجام ندادن این تمرینات در شب ها

▶ **با انجام این تمرین توانایی مثانه برای نگه داشتن ادرار بیشتر می شود.**

▶ **حالت سوم** : در این حالت شب ها معمولاً برای ادرار کردن از خواب بیدار می شوید و یا جریان ادرار در حین ادرار کردن قطع و دوباره وصل می شود. این حالت بیشتر در مردها دیده میشود.

▶ **توصیه هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:**

❖ نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز

❖ خودداری کردن از نوشیدن مایعات بعد از ساعت ۸ شب

❖ در حالی که به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار می دهید، عضلات شکم را در زمان ادرار کردن سفت کنید، این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می کند.

## 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.



## یائسگی و سالمندی:

❖ یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرفتگی ، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدید تر است ولی با گذشت زمان بهتر می شود.

## بیماری های قلبی و عروقی :

❖ پس از یائسگی خطر بیماری های 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 :

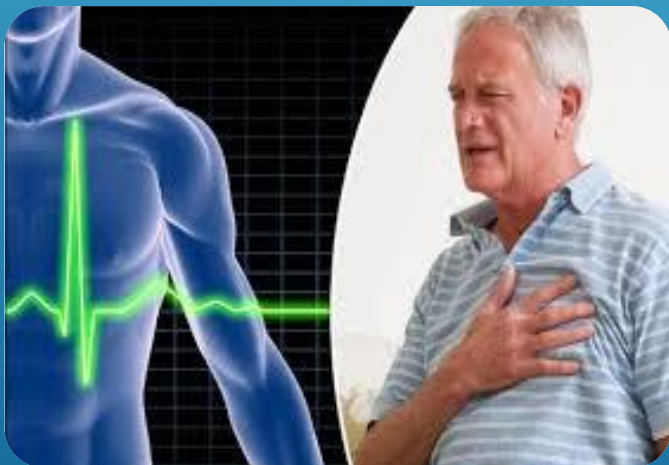
❖ از استعمال دخانیات مانند سیگار قلیان و چپق خودداری کنید.

❖ 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 بینایی

## توصیه های آموزشی به منظور مراقبت از بینایی

- ❖ انجام معاینات دوره ای چشم پزشکی به صورت سالانه (حتی اگر مشکلی ندارید)
- ❖ استفاده از عینک آفتابی در هوای آفتابی و سرد
- ❖ استفاده از چای تازه دم برای شستشوی چشم در صورت ورود گردوغبار به چشم
- ❖ انجام مطالعه و کارهای چشمی در نور کافی
- ❖ مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین آ مانند هویج ، گوجه فرنگی و نارنگی ، اسفناج ، انبه ، کدو حلوائی ، زردآلو





## مشکل شنوایی

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.



### توصیه های آموزشی به منظور مراقبت از شنوایی

- ❖ خودداری از رفتن به مکان پرسرو صدا
- ❖ دستکاری نکردن گوش برای خارج کردن جرم آن
- ❖ خودداری از فروبردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو در هنگام حمام کردن
- ❖ اجتناب از مصرف گوش پاک کن برای خشک کردن گوش بعد از حمام کردن
- ❖ به صورت فتیله درآوردن گوشه یک دستمال نخی و قراردادن آن در ابتدای مجرای گوش برای جذب شدن آب و خشک کردن مجرا

## تغییرات وضعیت جسمی در سالمندی:

❖ 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 حتما به پزشک مراجعه کنید.



زندگی شاداب



## 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 فشارخون و نیز کاهش توده های چربی می شود. همچنین به ایجاد آرامش ، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما به وجود می آورد.



## اگر تحرک و تمرینات بدنی نداشته باشیم:

✓ عضلات ضعیف می شوند.

✓ کارایی مفاصل کم می شود.

✓ استخوان ها پوک می شوند.

همه ی این ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید ، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.



## چگونه راه برویم؟



- ❖ هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.
- ❖ عضلات شکم را منقبض کنید.
- ❖ شانه ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید.
- ❖ سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سر پایینی راه نروید.
- ❖ همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.
- ❖ خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می گوییم.
- ❖ برای پوشیدن کفش، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته ی بلند استفاده نمایید.

## 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، می تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد.

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

کمر را صاف نگه دارید و باخم 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 نزدیک تر باشد، فشار کمتری به ستون فقرات وارد می شود.



## چگونه اشیا را جابجا یا حمل کنیم؟

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





در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیا 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 می روید، کم خرید کنید. با این کار نه بار سنگین حمل می کنید و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می کنید.



## برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟



- ❖ وزن مناسب داشته باشید
- ❖ اجسام سنگین جابجا نکنید
- ❖ عضلات ران خود را تقویت کنید
- ❖ در وضعیت مناسب بنشینید
- ❖ تا حد امکان از پله پرهیز کنید
- ❖ تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید

## چگونه بخوابیم؟

- ❖ برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید، به طوری که تشک، در ناحیه ی کمر فرو نرود.می توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید. خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگرزانو درد ندارید ، برای راحتی بیشتر می توانید 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 دست ها 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 کننده ی 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:
- ❖ به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.
- ❖ صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید.
- ❖ انقباض عضلات شکم را در فصل اول این مجموعه برای شما توضیح داده ایم. یک بار دیگر تاکید می کنیم که در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- ❖ برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک را پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه ی زانو یا کمر دارید بهتر است روی زمین ننشینید و روی صندلی بنشینید.



## چگونه لباس بپوشیم؟

❖ برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوید.

❖ روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است، با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید.



# چگونه راه برویم؟

- ❖ هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.
- ❖ عضلات شکم را منقبض کنید.
- ❖ شانه ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید.
- ❖ سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سر پایینی راه نروید.
- ❖ همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.
- ❖ خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می گوئیم.
- ❖ برای پوشیدن کفش، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته ی بلند استفاده نمایید.



## چگونه خم شویم؟

- ❖ برای خم شدن ، ابتدا پاها را کمی باز کنید.
- ❖ شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید.
- ❖ شانه ها را به سمت عقب بکشید.
- ❖ سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.
- ❖ هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیا نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید.
- ❖ البته با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.
- ❖ خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب مهره های کمر شود.



## چرا باید از پاها مراقبت کرد؟

- ❖ ما روی پاهای خود می ایستیم . به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم. پاها هستند که وزن بدن را تحمل می کنند.
- ❖ بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.
- ❖ پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.
- ❖ زخم و جراحت های پا بخصوص در ناحیه ی کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود.





# بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است، مثل:

❖ خشکی پوست پا

❖ ترک خوردن پاشنه پا

❖ شکسته شدن ناخن های پا

❖ عفونت قارچی در لای انگشتان پا



# استرس:

- ❖ زمانی که به کمک نیاز دارید ، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ❖ درباره احساسات و نگرانی های خود، با دوستان یا خانواده تان 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 علاقه ی خود گوش دهید یا برنامه ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ❖ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می توانید 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 مغازه ها بروید و یا دریا



- ❖ به مراکزی که مخصوص سالمندان است مانند فرهنگسرای سالمند، مرکز روزانه سالمندی، باشگاه های جهاندیدگان ، کلوپ های ورزشی سالمندان و ... مراجعه کنید.
- ❖ در صورت امکان با دوستان خود به مسافرت های تفریحی و زیارتی کوتاه مدت بروید.
- ❖ در کارهای داوطلبانه به منظور 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 نمی کنند.
- ❖ 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 می دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.

# روابط زناشویی :

❖ گروهی فکر می کنند که رابطه ی زناشویی فقط خاص جوانان است. در صورتی که این طور نیست و در دوره ی سالمندی نیز می توان روابط زناشویی مناسبی داشت. هر چند که با افزایش سن این روابط به تدریج کم می شود، اما در مقابل آن رابطه ی عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر افزایش می یابد.

❖ با افزایش سن، به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو به وجود می آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می شود. 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 تخصص های مجاری ادراری (اورولوژی) ، زنان و زایمان و روانپزشکی ارتباط دارد.

❖ تغییر طبیعی دیگری که می تواند موجب مشکل در رابطه ی زناشویی شود، کم شدن ترشحات زنانه است که موجب خشکی مجرای زنانگی (مهبل) می شود. این مشکل نیز با مراجعه به پزشک به راحتی برطرف می گردد.

علاوه بر این مسائل دیگری نیز وجود دارد که در روابط زناشویی مشکل ایجاد می کند؛ مانند بیماری قند خون ، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل. بنابراین هر چند روابط زناشویی ، یک مسئله ی بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتما آن را با پزشک در میان بگذارید؛ زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.

# باروری:

❖ به طور طبیعی ، در مردان از سن ۵۰ سالگی تعداد نطفه در مایع منی کمی می شود اما صفر نمی شود؛ بنابراین در صورت بارور بودن همسر ، احتمال حاملگی وجود دارد.

❖ بسیاری از افراد « یائسگی » و « قطع کامل قاعدگی » در زنان را پایان باروری می دانند 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 وسیله ی نقلیه ی شخصی دارید، باید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می آیند، مثل کند شدن عکس العمل ها ، ضعف تمرکز و جهت یابی ، کاهش قدرت بینایی و شنوایی مهارت رانندگی را کم می کنند. بنابراین برای پیشگیری از حادثه و حفظ ایمنی نکات زیر را رعایت کنید:

❖ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله ی نقلیه ی شخصی استفاده نمایید.

❖ اگر رانندگی می کنید حتما برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک و یا سمک رانندگی کنید، حتما این کار را انجام دهید.



❖ استفاده از کمربند ایمنی را فراموش نکنید.

❖ در صورت داشتن لرزش دست از رانندگی خودداری نمایید.

❖ چنانچه داروی خواب آور مصرف می کنید از رانندگی اجتناب کنید.

❖ بهتر است شب ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می شود. 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. می توانید 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 مسافت های طولانی رانندگی نکنید.

❖ هر چند وقت یکبار وسیله نقلیه خود را از نظر ترمز، فرمان و ... توسط تعمیر کار چک کنید.

❖ در صورت مصرف داروهای خاص و داشتن بیماری قلبی ، ریوی، عصبی ، اسکلتی عضلانی و ... با پزشک معالج خود جهت رانندگی مشورت کنید.



## 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 می کنند.



# برخی اثرات خوب ترک سیگار:

❖ ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می گردد.

❖ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار ، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی بر می گردد.

❖ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.

❖ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.

❖ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار،تنفس راحت تر می شود.

❖ ۲تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می شود.۳

❖ ۳تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه ، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.

❖ ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.

❖ ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی ، مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

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

# چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کرد؟

❖ مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد، زیرا:

❖ مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.



# پس بینیم که چگونه باید از دندان ها مراقبت کرد؟

مراقبت از دندان های طبیعی:

- ❖ در صورت پوسیدگی دندان، هر چه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ❖ حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ❖ روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لابه لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.



## مراقبت از دندان های مصنوعی:

▶ دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی ، نیاز مند مسواک زدن و مراقبت هستند .  
اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف ، مانند «برفک دهان» شود.



## ▶ برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- ❖ دندان های 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 دندان های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان های 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 ، 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 دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.
- ❖ اگر فقط تعدادی از دندان هایتان از نوع دندان مصنوعی است که از دهان خارج می شود بهتر است دو مسواک داشته باشید. یکی برای شستن دندان های طبیعی خودتان و یکی برای شستن دندان های مصنوعی .

## در موارد زیر حتما به دندانپزشک مراجعه کنید:

- ❖ اگر دندان مصنوعی شل است.
- ❖ اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
- ❖ اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- ❖ اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- ❖ اگر نمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- ❖ اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه ی شما برجسته است.



## بی دندانی:

- ❖ اگر اصلا دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ❖ با یک مسواک نرم و کمی خمیردندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- ❖ هر چه سریع تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.





## تقویت حافظه:

❖ در درجه اول، از سوال کردن و گفتن اینکه موضوعی را فراموش کرده اید نترسید و خجالت نکشید. اگر نمی توانید مانند گذشته ، چیزهایی را به یاد بیاورید، تقصیر شما نیست. بیایید به جای ناراحتی از این وضع ، به راه هایی که حافظه ی شما را تقویت ، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه کنید. در این جا ما به نمونه هایی از این راه ها اشاره می کنیم . البته خود شما هم ، ممکن است از راه ای دیگری برای یادآوری بهتر مطالب استفاده کنید.

❖ چیزهایی را که همیشه از آن استفاده می کنید مثل عینک یا کلید در یک جای مشخص بگذارید به عنوان مثال داخل یک کاسه بزرگ در اتاق نشیمن.

❖ کارهایی انجام دهید که دست ها ، مغز و حافظه به کار انداخته شود.

❖ هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید و خبر های مهم را برای دیگران بازگو کنید.

❖ سعی کنید هر روز مطالعه کنید.

❖ در جمع دوستان یا خانواده ، خاطرات گذشته را تعریف کنید. می توانید آلبوم عکس های 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.

▶ بازی های 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 تاریخ های مهم مثل ، روزتولد نوه تان ، سالگرد ها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و ... را در آن بنویسید.

▶ در انتهای تقویم، شماره ی تلفن های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.

▶ یک دفترچه ی یادداشت در کنار تلفن بگذارید، هر بار که کسی تلفن می زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می خواهد ، بلافاصله یادداشت کنید. این کار کمک می کند که پیام های تلفنی را فراموش نکنید.

# خواب:

خواب کافی و راحت ، یکی از پایه های اصلی سلامتی است. در طول خواب، بدن استراحت می کند . انرژی از دست رفته به دست می آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره ی سالمندی ، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند:

- ❖ هر روز به طور منظم ، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند، بهتراست تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
- ❖ از چرت های روزانه اجتناب کنید. یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
- ❖ هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید 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 نمی آید 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.

❖ پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.

❖ قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

❖ بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصا از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

❖ بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصا از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

❖ اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک ، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خودسرانه ی آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.



با تشکر از توجه شما  
سروران گرامی