

# سالمندی سالم



گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
دانشکده علوم پزشکی نیشابور

## مقدمه:

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب ها و کاهش کیفیت زندگی میکند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آن ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان های آن کمک نماید.

با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی، تغذیه مناسب، ورزش منظم، کنترل وزن، کاهش استرس و خودداری از مصرف خودسرانه داروها و ... بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان پذیر خواهد بود.

اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می تواند باعث افزایش استقلال سالمندان شود





## بهداشت خواب در سالمندان :

با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد. پس نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید و باید سعی کنید از وقت اضافی تان بهتر استفاده کنید .

هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب آور استفاده نکنید .

### نبایدها:

اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید.  
هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب آور استفاده نکنید. چون  
مصرف خودسرانه آن ها می تواند مشکل خواب تان را بدتر کند .  
از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آن ها را به حداقل برسانید .  
اگر پس از رفتن به بستر، خواب تان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود  
را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خواب تان نمی آید به بستر نروید .  
همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید .  
بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید . به خصوص از  
نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید .  
پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید .

### بایدها:

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

هنگامی که واقعاً احساس می کنید خواب تان می آید، به  
بستر بروید.

قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید .

عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و  
صبح در یک ساعت معین بیدار شوید .

برای شام یک غذای سبک بخورید. قبل از خواب یک  
لیوان شیر گرم بنوشید

## بهداشت چشم در سالمندان



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

حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک می کند.

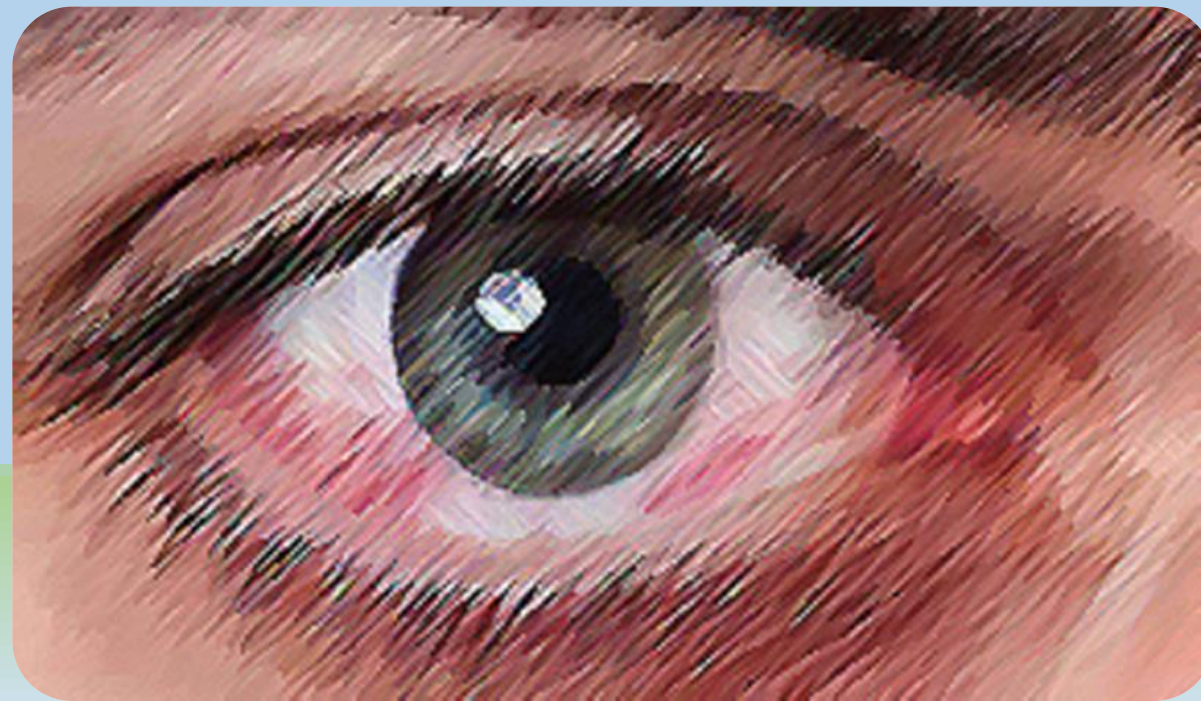
**عادت کردن چشم ها به تاریکی:** وقتی در شب وارد اتاقی می شوید که چراغ آن خاموش است، مدتی طول میکشد که چشم شما به تاریکی عادت کند و کلید برق را پیدا کنید. با افزایش سن، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول چراغ را روشن کنید. این امر میتواند از افتادن و بروز شکستگی پیشگیری کند.

**۱ پیرچشمی:** 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 پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می آید. این مشکل با مراجعه به پزشک و تهیه عینک برطرف می شود.

**۲ آب مروارید:** در بیماری آب مروارید عدسی چشم کم کم کدر می شود و نمی توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جا یگذاری لنز داخل چشمی برطرف می شود.

**۳ عفونت های 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.

عفونت های چشم مسری است و با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می یابد.





در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه های نورانی، مگس پران، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم ها و ... به پزشک مراجعه کنید. در هوای آفتابی برای محافظت از چشم ها از عینک آفتابی استفاده کنید .

در صورت ورود گردوغبار به چشم، چای تازه دم ولرم شده 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 شما باقی مانده است، از دست کاری چشم تان خودداری کرده و به پزشک مراجع کنید. شست و شو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود . مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید .

مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای و زردآلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی ها و میوه ها در سلامت چشم سالمندان تاثیر ثابت شده دارند.

برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آن ها می تواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یک بار توسط متخصص چشم ویزیت شوند. سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آب مروارید، و خشکی چشم و سایر بیماری های چشمی را بیشتر می کند.

برای کنترل فشارخون و قند خون به پزشک مراجعه کنید، زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آن ها می تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود آورد.

# بهداشت گوش در سالمندان



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 میتواند موجب بروز حادثه شود. برطرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می کند.

## شایعترین علت های کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:

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 بهتری شود. جمع شدن جرم در گوش به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می شود. این جرم زردرنگ 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 می شود. بنابراین نیازی به دست کاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد.

از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار 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 درته مجرا می شوید. در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث عفونت گوش گردد.

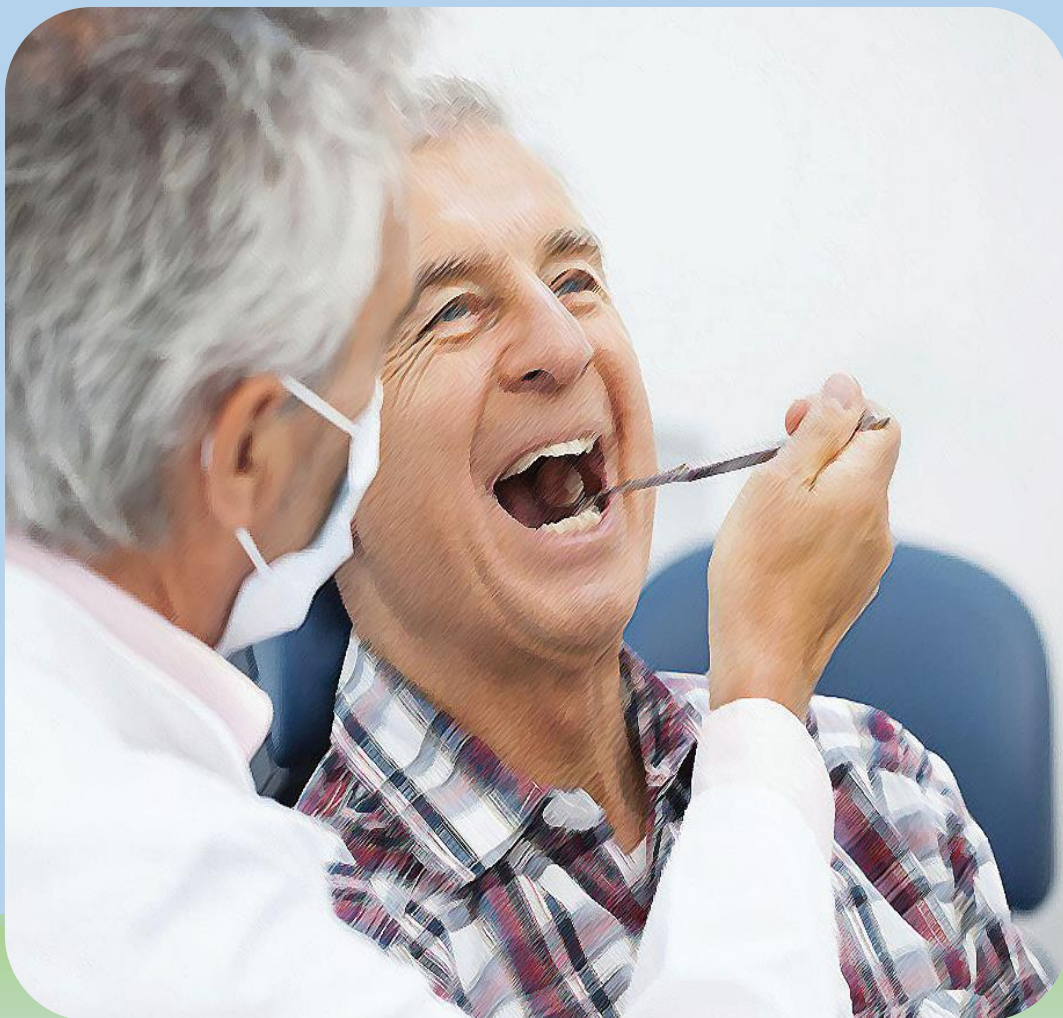
بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع و فشردن جرم در انتهای مجرای گوش می شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرا گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود. در مواردی که ترشح جرم گوش، افزایش یافته یا به علت دست کاری در ته مجرا جمع شده باشد، مراجعه به پزشک برای شست و شوی گوش ضروری است.

## سوراخ شدن پرده گوش:

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. 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.

سوراخ شدن پرده گوش یکی از علتهای کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد

# بهداشت دهان و دندان در سالمندان



عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندانها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا:

۱ مهمترین کار دندانها، جویدن است. اگر بتوانید غذا را به خوبی بجوید، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحتتر انجام میشود و مشکلات گوارشی کمتری خواهید داشت.

۲ همه دوست دارند که دندانهای سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود شما نیز آزار دهنده است.

۳ با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونتهای لثه و دندانهها نمیشوید. این نوع عفونتها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت های 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.

۴ در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنید. بسیاری از سالمندان علاوه بر دندانهای طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندانهای کناری وصل شده باشد، دارند. تمیز کردن این دندانها نیز مانند دندانهای طبیعی است؛ اما نخ کشیدن و مسواک زدن نباید غافل شد.

## توصیه های خود مراقبتی:



انستیتوت ملی خدمات بهداشتی و درمانی  
سازمان بهداشت

حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید . بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد .

از یک مسواک، بیشتر از ۳ یا ۴ ماه استفاده نکنید .

در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید .

حداقل سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید .

موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید .

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

اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی میکند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید .

برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید .

برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید .

از نمک خشک و جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندانها با انگشت استفاده نکنید

## بهداشت پا در سالمندان



با شستشوی پاها با آب ولرم خستگی تان را کاهش دهید .  
جوراب های نخی بپوشید . کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر  
است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.  
از کفشی استفاده کنید که پاهای شما را حفاظت کند و از  
سرخوردن و افتادن شما جلوگیری کند .  
بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید  
کاملاً اندازه پا باشد.  
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 می برد.  
سیگار کشیدن در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان  
پا می شود.

## تغذیه سالم در سالمندان



در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب، برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه می شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی میکنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند. نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه های سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربیها را نیز کاهش دهید.

باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید؛ بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و باکیفیت بالا ( از لحاظ پروتئین ) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.



مصرف چربی ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.

مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا 3، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

مصرف زرده تخم مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از 4 الی 5 تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است، حداکثر 3 عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.

سبزیها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین هستند و از بروز بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری میکنند.

در سالاد به جای سس های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی های معطر استفاده شود. همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد.

به جای روغن های جامد، کره مارگارین و چربی های حیوانی باید از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.

با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم ( مانند شیر و لبنیات ) و تامین ویتامین «د» ( استفاده از نور مستقیم آفتاب، جگر و روغن کبد ماهی ) افزایش می یابد. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید

مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل 50 هزار واحدی ویتامین «د» داده می شود.

ترجیحا غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب  
شده یا تنوری تهیه شود.



انستیتوت ملی بهداشت و آموزش پزشکی

سازمان بهداشت



با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب» ۱۲ بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می یابد. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ از منابع ویتامین «ب» ۱۲ هستند. کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتر دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن دار کمتر مصرف می کنند شایع است .

زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های برگ سبزی تیره مانند جعفری، برگ چغندر و گشنیز از منابع آهن هستند. جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علایم کمبود روی شبیه علایمی است که به طور طبیعی همزمان با سالمندی بروز میکند، مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.

باید از خوردن مواد غذایی که سفت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است، اجتناب شود. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی ها و میوه های خام مصرف شوند.

برای این که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.

باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.

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

سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.



## فواید فعالیت بدنی در سالمندان



داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک می کند تا سالمندی سالم تری را تجربه کنید .  
فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد سالمندان باید حداقل فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند . بیشتر این فعالیتها باید فعالیت هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می شوند .

## فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی :



- ۱ کارآیی مفاصل را بیشتر می کند .
- ۲ از پوکی استخوانها جلوگیری می کند .
- ۳ از بیماریهای قلبی - عروقی پیشگیری می کند .
- ۴ موجب کاهش فشارخون می شود .
- ۵ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می دهد .
- ۶ وضعیت خواب را بهتر می کند .
- ۷ افسردگی و استرس را کاهش می دهد .
- ۸ از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند .
- ۹ به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می کند و باعث بهبود خورسانی به اندام های بدن می شود .

# حرکات کشش و نرمشی



این حرکات، تمرینات ساده ای هستند که می توانید با انجام آنها بدن خود را برای انجام سایر تمرینات آماده کنید. میتوانید این تمرینات گرم کننده را انجام دهید :

- ۱ قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید .
- ۲ بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید . در حالی که به روبه رو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید . از یک تا شش بشمارید . به حالت اول برگردید .
- ۳ بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید . در حالی که به روبه رو نگاه میکنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .
- ۴ در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید . از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .
- ۵ دست راست را به سمت بالا ببرید . مثل این که می خواهید دست تان را به سقف بزنید . به حالت اول برگردید . این حرکت را با دست چپ تکرار کنید . ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید .



۶. در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دودست را به سمت جلو بیاورید . انگشتان دست را در هم فرو کنید .

دقت کنید که کف دست ها رو به جلو و آرنجها صاف باشند. از یک تا شش بشمارید . به حالت اول برگردید .

۷. دست ها را روی شانه بگذارید . شانه ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید . در طی این حرکت آرنجها خود به خود از پهلوی جلو می آیند . سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود . این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید .

۸. در ادامه حرکت قبل، شانه ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیمدایره بچرخانید . در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از جلو به پهلوی می روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود . اینپ حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید .

۹. پشت به دیوار بایستید . به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید . به حالت عادی برگردید .

این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید . این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید .



۱۰ پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دودست بگیرید.

پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید .

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 می کنید) . بعد، از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید .

۱۱ دو دقیقه در جا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن . برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا این که زیر پای تان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد .

**اگر می خواهید:**

کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه تان  
را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه  
کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید.

## تمرینات هوازی



این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد؛ در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند. این تمرینات شامل ورزش هایی مثل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است.

تمرینات هوازی موجب  
افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس میشوند  
و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش مییابد

# اصول پیاده روی



با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی تنفسی خود را افزایش دهید. **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، می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. بهتر است برای پیاده روی، مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید. پیاده روی به علت تحریک عضلات و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

## نکات قابل توجه در هنگام پیاده روی



کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشید. لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک تر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنید. پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید. در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، 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.

سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.



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 دوستان تان پیاده روی کنید . اگر در سر بالایی یا سرایشی 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 چند دقیقه 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 بدن خود را سرد کنید . اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پادرد شدید، استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید .

سالمندان گرمی:

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیاده روی، ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است

## مدیریت استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار شما هستند و نمی توانید جلوی آنها را بگیرید؛ اما می توانید توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهید و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنید .



## روش های مدیریت استرس در دوران سالمندی



زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید. 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 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. از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید. به طور منظم ورزش کنید. 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. تمرین آرام سازی را انجام دهید.

توانایی خود را در برخورد با ناخوشی ها افزایش دهید و  
از عواقب بعدی آن  
جلوگیری کنید

## تمرین آرام سازی

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می شود .  
۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می شود و بعد به آرامی شل می شود . این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد .
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید .
- ۳ ابروها را تا جایی که م ی توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید .
- ۴ چشم های تان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید . سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید .
- ۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید . فشار را نگه دارید . سپس به آهستگی رها کنید . دندان های 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 .
- ۶ لب های تان را به هم فشار دهید و چروک کنید . فشار را نگه دارید . سپس به آهستگی رها کنید .
- ۷ شانه ی خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.



- ۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشاردهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- ۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- ۱۰ کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.
- ۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه 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.
- ۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

# رانندگی سالمندان



بهتر است شبها رانندگی نکنید. نور تند در  
شب، مانع دید کافی می شود

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می آیند، مثل کند شدن عکس العمل ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می کنند .

## بایدها:

تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر رانندگی می کنید، حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید .

## نبایدها:

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 ساعت های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت های خلوت روز تنظیم کنید . در مسافت های طولانی رانندگی نکنید .

# پیشگیری از یبوست در سالمندان



انکسار هم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی

معاونت بهداشت

افزایش سن دلیل یبوست نیست بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند، مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه شود؛ اما در اغلب موارد، شیوه زندگی فرد باعث یبوست می شود عادت های غذایی مثل کم خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب یبوست می شود. مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزان ترین و راحت ترین راه درمان یبوست است.

گلایبی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع یبوست را کمک می کنند.

مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می شود. اگر صبح ها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.

به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک میکند. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید. 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 کند. از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آن ها را مصرف کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات

ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند



انکسار و هم‌پیشگی وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت

# پیشگیری از بی اختیاری ادرار در سالمندان



## برخی علایم بی اختیاری ادرار عبارتند از:

بی اختیاری ادرار می تواند به دلیل عفونت های ادراری، عفونت های زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه میدارند؛ بنابراین، شل شدن آن ها موجب افتادگی رحم و مثانه می شود و به دنبال آن بی اختیاری ادرار ایجاد می شود. در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. تمرین های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

- ۱ داشتن بی اختیاری ادرار هنگام عطسه، سرفه، خنده، یا حرکت کردن
- ۲ عدم کنترل ادرار تا رسیدن به دستشویی
- ۳ ریختن ادرار به صورت قطره قطره
- ۴ مشکلات ادراری

## عفونت ادراری



در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است؛ اما گاهی بدون علامت است . 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 می شد .

### چگونه مثانه را تقویت کنید؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید و برای شروع، هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید و اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد، ولی باید درحدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید .

# زانودرد و کمردرد در سالمندان

با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات به وجود می آید؛ شکل بدن تغییر می کند (پشت خمیده می شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می شود. ) اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می تواند موجب کمردرد شود. خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب مهره های کمر شود.

برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگه دارید.

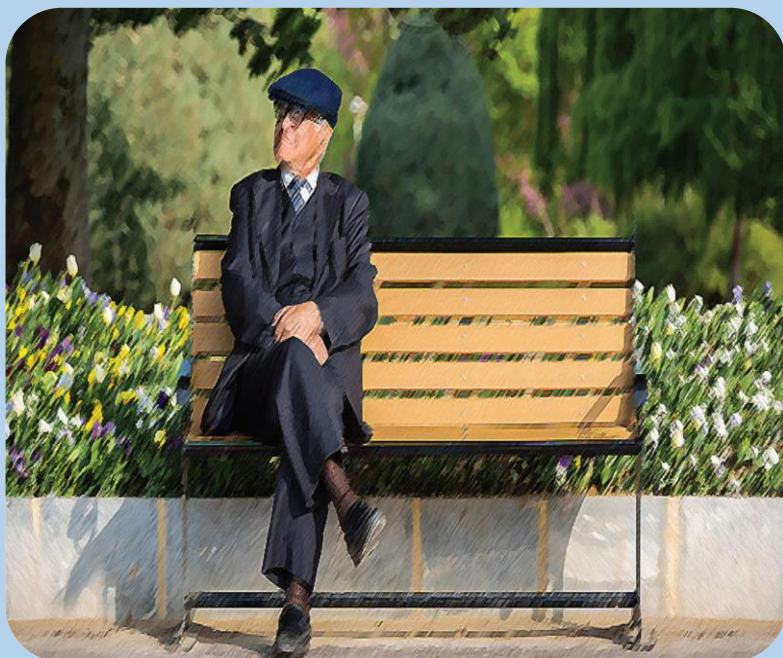
برای پیشگیری از کمردرد هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید، اما کمر را خم نکنید. زانوها عضو مهم دیگری هستند که برای مراقبت از آنها، باید وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید. چون اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است. هنگام خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید، به طوری که تشک در ناحیه کمر فرو نرود .

خوابیدن در حالت طاق باز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاق باز اگر زانودرد ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید .

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

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر، نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است .

اجسام سنگین را حمل نکنید، چون این کار به کمر آسیب می رساند. انجام صحیح کارهای روزانه، مهمترین عامل پیشگیری از کمردرد و زانودرد است .



## پوکی استخوان در سالمندان



اگر فعالیت بدنی منظم و مناسبی وجود نداشته باشد یا غذاهای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می‌نامند، زیرا بدون هیچ علامتی، کم‌کم به وجود می‌آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد و زمانی متوجه آن می‌شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ 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. با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

# توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی سالم

بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین را هکار با بهره گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

## ورزش:

قسمتی از روز را به قدم زدن در پارک و فضای سبز اختصاص دهید.  
در ساعت ها و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است ( به خصوص از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر) ، از رفت و آمد غیرضروری به خارج از منزل پرهیزید.  
بهترین ورزش برای شما پیاده روی ملایم و معتدل است. در صورتی که قدرت پیاده روی ندارید، سواری روی چهارپایان یا سواری روی تاب یا صندلی متحرک مناسب است.  
در مواردی که سالمند از کارافتاده یا خانه نشین است بهتر است حرکت ها و نرمش های سبک، اندام های ناتوان به تدریج تقویت شوند .  
بهتر است قبل و بعد از ورزش، عضو بیمار را با روغن هایی مانند روغن شوید و بابونه ماساژ دهید تا عضو تقویت شود .

به طور کلی توصیه می شود که هر روز بدن خود را با مخلوطی از روغن های بنفشه، بادام و بابونه چرب کنید .



## باید بدانید:

۱ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام میدهند، کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف می کنند و خانم هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشت هاند، بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند.

۲ 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.

۳ استخوانهای افراد مبتلا به پوکی استخوان، با یک ضربه خفیف میشکنند، حتی ممکن است استخوانهای آنها بدون هیچ ضرب های خود به خود بشکنند .



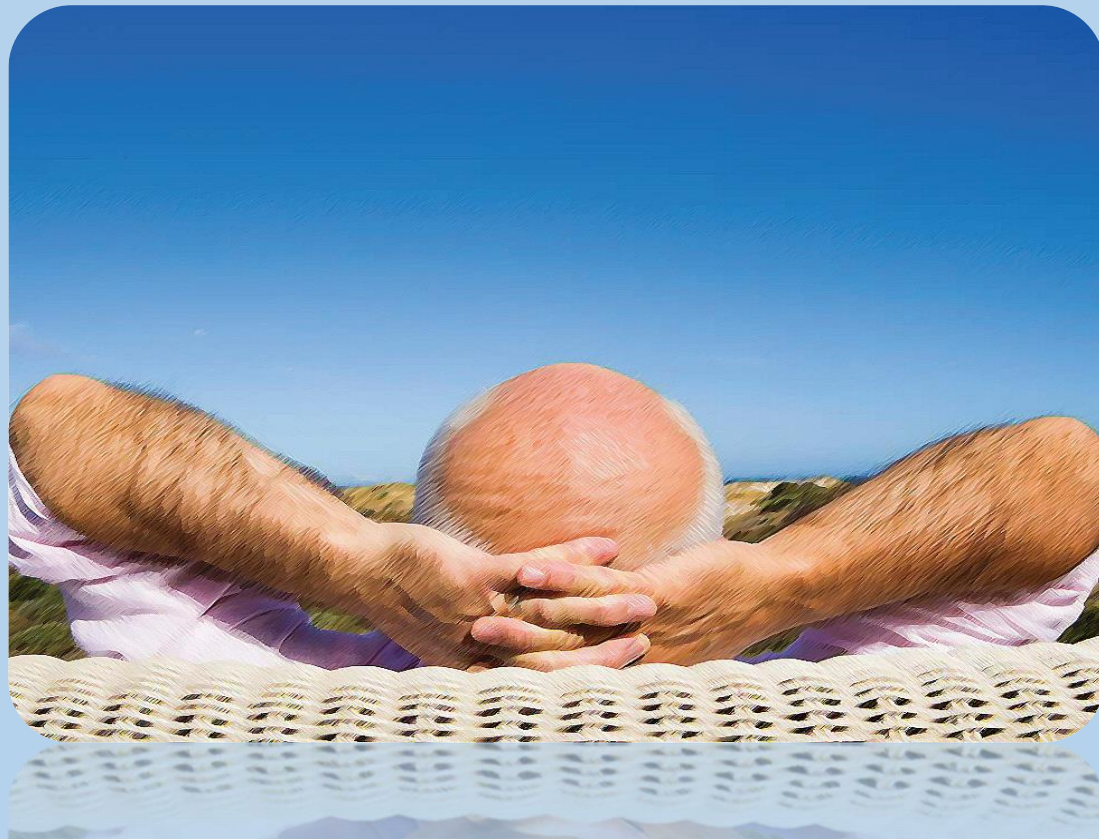
## خواب:

پس از گذشتن غذا از معده بخوابید (حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا)، چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خوابهای ترسناک می شود. رعایت این نکته در سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که ایشان معمولاً پس از صرف غذا دچار علائم خواب آلودگی و چرت زدن می شوند؛ اما در این حالت باید از خواب بپرهیزند تا از بیماری های مغزی مانند سکته در امان باشند. در هنگام گرسنگی نخوابید؛ زیرا این کار باعث خشکی، لاغری و ضعف بدن می شود.

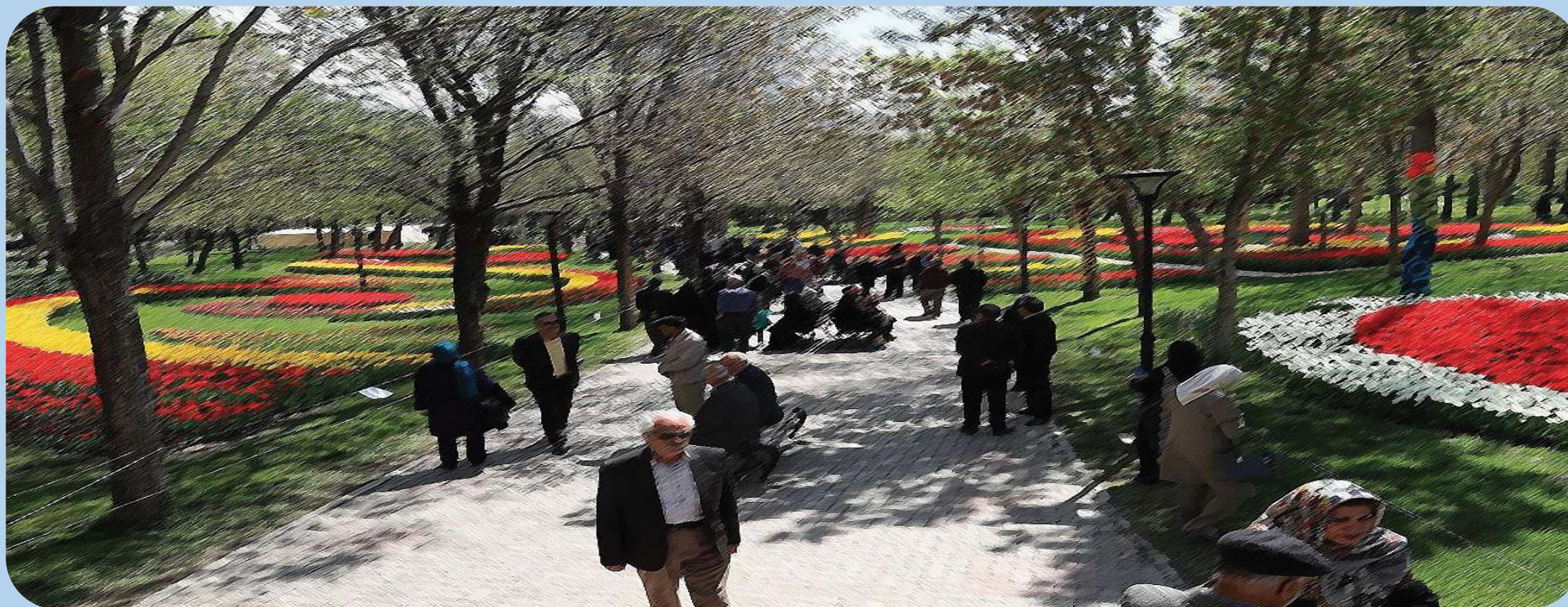
بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است. خواب در روز خوب نیست چون باعث بدی رنگ پوست و عدم از بین رفتن مواد زائد بدن می شود؛ بنابراین اگر عادت به خواب روز دارید، بهتر است به تدریج آن را ترک کنید. البته استثنایی در این مورد وجود دارد و آن خواب قیلوله است که زمان آن قبل از اذان ظهر است و باعث رفع خستگی و تقویت بدن می شود. استفاده از کاهو همراه با مقداری از ادویه های خوش بو و گرم (مانند آویشن) که از سردی کاهو بکاهند، برای برطرف کردن بی خوابی در سالمندان موثر است.



## حالات روانی:



دور بودن سالمندان از دغدغه های زندگی  
و شرایط روحی اضطراب آور و اندوه بار  
باید مورد توجه قرار گیرند.



با تشکر از توجه شما