



انگیزه مردم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
معاونت بهداشت



شیوه زندگی سالم سالمندان

بهداشت گوش، چشم، دهان و دندان



گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس

گروه آموزش و ارتقای سلامت

تیرماه ۱۳۹۹

مراقبت از دهان و دندان :

- 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 یکبار 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 دندان ها با انگشت استفاده نکنید . این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند .
- اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید .
- برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید و از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید .

منبع:

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

تالیف: سال ۱۳۹۹

تهیه کنندگان: فاطمه بوژآبادی - زهره نوروزیان پور

شماره تماس: ۰۵۱ - ۴۳۳۴۷۵۲۰

- 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 .

بهداشت دهان و دندان سالمندان :

- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است . مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد مهمترین کار دندان ها، جویدن است . اگر بتوانید غذا را به خوبی بجوید، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهید داشت.



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 می کند. 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 بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان پذیر خواهد بود.

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



مراقبت از گوش:

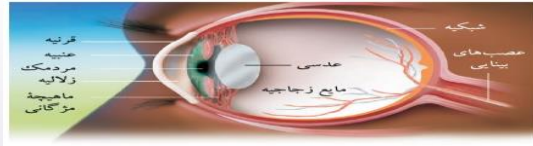
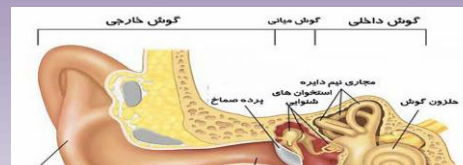
– در صورت کم شدن قدرت شنوایی به علت افزایش سن استفاده از سمعک، با عث شنوایی بهتری می شود.

– 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.

– بعد از حمام کردن برای خشک کردن مجرای جرای 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 می توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید 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.



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 نداشت، معاینات دوره ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری های چشمی کمک می کند.

مراقبت از چشم:

– 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 گرد و غبار 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 کاملا 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 مراجعه 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.