



فرم خلاصه مشخصات دوره ها و پودمانهای آموزشی  
(ویژه دوره های غیر حضوری)

عنوان دوره : مراقبت گروه سنی سالمندان
مدت ساعت آموزشی : ۶ ساعت
نوع دوره : شغلی * عمومی بهبود مدیریت
شرایط شرکت کنندگان : پرستار ، پزشک ، کاردان و کارشناس اتاق عمل ، کاردان و کارشناس بی هوشی، ماما، بهیار، کمک بهیار
اهداف کلی دوره : آشنایی پرسنل با مراقبت گروه سنی سالمندان
اهداف رفتاری دوره : تعریف سالمندی را بداند. اهمیت تغذیه سالم در سالمندان را بداند و مواد غذایی سالم در سالمندان را بشناسد. اهمیت ورزشهای مناسب در دوران سالمندی را بداند. مشکلات مرتبط با افزایش سن (بی اختیاری ادرار ، یبوست و....) و راهکارهای مورد نیاز را بداند. شیوه های زندگی سالم (کنترل استرس و تقویت حافظه و رانندگی و ..... ) را بداند.
سرفصل های آموزشی: سالمندی و تغذیه سالم- مشکلات سالمندی و راهکارها - شیوه زندگی سالم
منابع آموزشی استفاده شده : کتاب شیوه زندگی سالم میرمیران پ و آزادبخت ل، تنظیم برنامه غذایی در دوران های مختلف زندگی ۱۳۸۰، نشر طبیب- Insel P, Turner RE, Ross D, Discovering Nutrition, American Dietetic Association, 2003, Jones and Bartlett, 535-550
تهیه کنندگان : خانم لیلا کارگر
تاریخ تهیه : بهار ۱۳۹۵

### سالمندی و تغذیه سالم

در فرهنگ ما «پیر شدن» دعای خیری است که همواره بدرقه راه کودکان می شود. پیری و سالخوردگی امری اجتناب ناپذیر و غیرقابل برگشت است. امروزه پیشرفت های پزشکی، اجتماعی، اقتصادی سبب افزایش امید به زندگی و کاهش مرگ و میر گردیده و در نتیجه روز به روز بر تعداد سالمندان جهان افزوده می شود.

سالمند کیست؟ بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت هر فرد بالای ۶۰ سال سالمند تلقی می شود.

سازمان بهداشت جهانی افراد را بر اساس گروههای زیر طبقه بندی کرده است :

- افراد دارای سنین بین ۶۰ تا ۷۵ سال : سالمند
- افراد دارای سنین بین ۷۶ تا ۹۰ سال : پیر
- افراد دارای سنین بالای ۹۰ سال : خیلی پیر

### سالخوردگی جمعیت چیست؟

بر اساس تعریف سازمان ملل:

- کشورهای دارای جمعیت جوان ، کشورهایی هستند که نسبت سالمندان آن زیر ۴٪ باشد.
- کشورهای دارای جمعیت بزرگسال ، کشورهایی هستند که نسبت سالمندان آن بین ۶٪ - ۴٪ باشد.
- کشورهای دارای جمعیت سالخورده ، کشورهایی هستند که نسبت سالمندان آن ۷٪ یا بیشتر باشد.
- در کشور ما نیز بر طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، تعداد سالمندان برابر با ۵ میلیون و ۱۱۹ هزار نفر یعنی ۷/۳ درصد جمعیت کل کشور بوده است که تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد آنها به بیش از ۲۵ میلیون نفر خواهد شد، یعنی یک چهارم جمعیت آن زمان ایران.
- پیش بینی می شود که تا سال ۱۴۰۰ نزدیک به ۱۰،۵٪ از جمعیت کشور را این گروه سنی تشکیل خواهند داد.

- یکی از نکات اساسی در حفظ سلامت سالمندان توجه به تغذیه ایشان است، بسیاری از سالمندان دچار سوء تغذیه هستند بدین ترتیب که یا مصرف بیش از حد مواد غذایی موجب بروز چاقی در آنها شده و یا بیماری های مزمن ناشی از آن مثل دیابت، فشار خون یا عوارض قلبی عروقی آنها رانج می دهد، که این امر مراقبت های خاص تغذیه ای را می طلبد و بعضی اوقات نیز در اثر کم خوراکی دچار سوء تغذیه شده اند که می تواند به دلیل عدم اشتها به غذا یا مسائل جانبی دیگر باشد که این نیز خطرات خاصی به همراه دارد و مراقبت های مربوط به خود را می طلبد.

- **نکات قابل توجه در تغذیه سالمندان :**

در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت های نرم، سوپ، آش هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه های رنده شده و سبزی خرد شده توصیه می شود.

- تعداد وعده های غذا باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد. و ترجیحاً از تمام گروه های غذایی در برنامه روزانه استفاده شود. میزان پروتئین بدن و متعاقباً آهن بدن با افزایش سن، کاهش می یابد و بیشترین جذب آهن از طریق خوردن گوشت ها می باشد.

- غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزیهای نفاخ مانند کلم و گل کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود.

- مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست ( حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست در روز ) و استفاده از نان های سبوس دار توصیه می شود.

- برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشند. تحقیقات ثابت کرده اثرات کمبود آب در سالمندان باعث اختلال در عملکرد قلب میشود.

- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه و مصرف کمتر مواد شیرین مثل قند، شکر، مربا، شیرینی توصیه می شود. کمبود منیزیم، ویتامین ها و اسید فولیک در سالمندان ممکن است دیده شود. از مهمترین منابع غذایی اسید فولیک جوانه گندم و لوبیای قرمز و مرکبات است و از تصلب شرائین پیشگیری می کند.

• از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کنند و در صورت امکان از لیمو ترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.

• مصرف چربی کم شود آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد.

• مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

• در صورت داشتن یبوست و بی خوابی یک لیوان شیرگرم قبل از خواب بنوشند.

### انرژی:

نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش می یابد که اساساً "به علت فعالیت بدنی کمتر و کاهش توده عضلانی می باشد.

### پروتئین:

در دوران سالمندی میزان پروتئین بدن کاهش می یابد و نیازهای پروتئینی (بر حسب گرم برای هر کیلو گرم وزن بدن) با بالا رفتن سن تغییری نمی کند، ولی معمولاً "به علت کاهش انرژی دریافتی و تغییر ذائقه مقدار کافی تامین نمی شود.

### کربوهیدرات:

مانند تمام سنین توصیه می شود که کربوهیدرات بیش از نیمی از انرژی دریافتی را تشکیل دهد. فیبر غذایی به مقدار ۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه توصیه می شود.

### چربی:

سالمندان سالم، می توانند حداکثر ۳۰٪ از کالری روزانه خود را از چربی دریافت کنند. مقدار چربیهای اشباع نبایستی بیش از ۸ تا ۱۰ درصد کالری را تشکیل دهد. مقدار کلسترول دریافتی از ۳۰۰ میلی گرم روزانه تجاوز نکند.

### آب:

نوشیدن آب به میزان یک میلی لیتر برای هر کیلو کالری مصرفی توصیه می شود تا از دهیدراتاسیون جلوگیری شود.

### ویتامینها و مواد معدنی :

نیاز به ویتامین D، ویتامین B12 و کلسیم در سالمندان تغییر میکند.

**ویتامین D :** سالمندان به علت کم شدن جذب ویتامین D در بدن و نیز کاهش ساخته شدن این ویتامین در پوست ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند.

**ویتامین های گروه B :** دریافت کافی فولات، ویتامین B6 و ویتامین B12 که منجر به کاهش مقدار هموسیستئین پلاسما می شوند، توصیه می گردد.

**کلسیم :** جذب کلسیم در نتیجه کاهش گیرنده های ویتامین D در این سنین کمتر می شود .

**روی و آهن :** مکمل یاری روی تنها در افرادی توصیه می شود که کمبود دریافت دارند.

دریافت ناکافی آهن در سالمندانی که گوشت قرمز، ماهی و ماکیان استفاده نمی کنند دیده می شود.

### آیا مکمل یاری برای سالمندان ضرورت دارد؟

بعضی از مواد مغذی در مقادیر زیاد سمی هستند و در جذب ریز مغذیها ممانعت ایجاد می کنند. مصرف اضافه ویتامینها موجب هیپر ویتامینوز می شود. مقدار دریافت مکمل ها بایستی با توجه به مقدار آنها در رژیم مصرفی و نیاز سالمندان توصیه شود.

### توصیه های تغذیه ای برای سالمندان:

نیاز غذایی افراد مسن به انرژی کمتر از سایر گروههای سنی است زیرا افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیاز کمتری به غذا برای ثابت نگهداشتن وزنشان دارند.

**برای محدود کردن دریافت انرژی موارد زیر توصیه می شود:**

- مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنند.
- مصرف شیرینی و چربی ها را نیز کاهش دهند.
- پروتئین مورد نیاز بدن بایستی 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.
- از طرفی با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه احتمال ابتلا به چاقی و خطر ابتلا به بیماریهایی نظیر فشارخون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی افزایش می یابد.
- بنابراین کاهش مصرف چربی می تواند به پیشگیری از چاقی، عقب انداختن بروز سرطان، سختی دیواره عروق و سایر بیماریهای مزمن کمک کند.
- مصرف ماهی به علت داشتن اسیدچرب امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی می شود.
- توصیه می شود حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.
- مصرف زرده تخم مرغ محدود شود زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بیش از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته (نیمرو، آب پز، کوکو و...) مصرف نشود.
- چنانچه سطح چربی خون بالا یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.
- سبزیها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر و مقدار کمی چربی و فاقد کلسترول هستند و دارای مقادیر زیادی ویتامین های آنتی اکسیدانی هستند و از بروز بیماریهای قلبی کاهش خطر می شود.
- جذب کلسیم و ویتامین D بدن با افزایش سن کاهش می یابد که خود اثرات مخربی بر سلامت استخوانها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود.

بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (شیر و لبنیات) و تامین D (استفاده از نور آفتاب) افزایش می یابد.

▪ **قرار گرفتن به مدت طولانی تر در معرض نور خورشید** و مصرف جگر، روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین D توصیه می شود.

▪ شیر و لبنیات از منابع **غنی کلسیم** هستند.

▪ در برخی افراد، بخصوص سالمندان به علت ایجاد ناراحتی معده ناشی از مصرف شیر تازه، مصرف سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست و پنیر به عنوان جایگزین شیر توصیه می شود.

▪ در صورت نیاز مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود.

▪ با افزایش سن **توانایی جذب ویتامین B12** بدن در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند کاهش می یابد.

▪ گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ از منابع ویتامین **B12** می باشند.

▪ کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر **شیوع کمتری** دارد اما در افرادی که **غذاهای کم انرژی** مصرف می کنند شایع است.

▪ زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز از منابع آهن می باشند.

▪ علائم کمبود روی در سالمندان شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می کند مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.

**بنابراین توصیه می شود:**

▪ در برنامه غذایی **غذاهای حاوی روی و حاوی آهن** (گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز) گنجانده شود.

▪ **اهمیت ورزش در دوران سالمندی :**

- عامل حفظ و تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.
  - مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون را کاهش می دهد.
  - در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.
  - یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن آن است.
  - از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند.
  - موجب بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.
- همواره به یاد داشته باشید که: سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. توصیه می شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند به مقدار کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار موثر واقع شود و برای انجام فعالیت های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنند بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم نموده و در دو نوبت صبح و عصر پیاده روی کنند و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنند و مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهند، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد.



## چند توصیه بهداشتی

بی توجهی در مراقبت از دندانهای مصنوعی سالمندان می تواند عوارضی مانند عفونتهای دهان و لثه و اختلالات گفتاری را به همراه داشته باشد. مراقبت از دندانهای مصنوعی در سالمندان و افرادی که از این دندانها استفاده می کنند، دارای اهمیت بسیار است و باید تابع یک سری اصول بهداشتی خاص خود باشد، به طوریکه اگر براساس اصول بهداشتی از دندانهای مصنوعی مراقبت نشود، فرد دچار عوارضی مانند تورم لثه، جمع شدن قارچ زیر دندان، بدبویی دهان و تورم لثه، سپس تحلیل استخوان فک می شود.

زدگی ناشی از تخریب دندانهای مصنوعی باعث ایجاد ضایعاتی در دهان و استخوان فک، تورم و تحلیل رفتن استخوان فک می شود و بعد از مدتی روی زبان تاثیر منفی گذاشته و به طور غیر مستقیم باعث ایجاد نوعی اختلال گفتاری می شود.

سالمندان و افرادی که از دندانهای مصنوعی استفاده می کنند باید با مشاهده اولین زخم در دهان و لثه خود به پزشک معالجتان مراجعه کنند.

به طور معمول باید هر ۶ ماه یکبار برای معاینه دندان، دهان و لثه و در صورت لزوم درمان مراجعه شود. درآوردن دندانها قبل از خواب، شست و شوی دندانها با صابون مایع، ماساژ لثه با پارچه مرطوب پس از بیرون آوردن دندانها و شست و شوی دهان با آب ولرم، از نکاتی است که باید در مراقبت از دندانهای مصنوعی توجه شود. نباید به هیچ عنوان از خمیر دندان برای تمیز کردن دندانهای مصنوعی استفاده کرد.

■ مراقبت از دندانها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا: مهمترین کار دندانها، جویدن است.

■ اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

■ همه دوست دارند که دندانهای سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است.

■ اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندانها و عفونت های لثه است.

- با رعایت بهداشت دهان و دندان ها، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم .
- زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون ، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

- در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی وحتى بدون دندان ، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم .

### مراقبت از دندان های طبیعی (توصیه به سالمندان)

- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه 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 لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.
- شیار بین لثه و دندان ، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است . تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است.
- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- بعد از مسواک زدن ، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد ، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- 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.
- پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

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

### طریقه صحیح مسواک زدن :

■ برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواک را حرکت دهید.

■ برای سطح جونده دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.

■ برای سطح داخلی دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید .

■ بسیاری از ما علاوه بردندان های طبیعی ، تعدادی دندان روکش شده ، دندان کاشته شده ویا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان های کناری وصل شده باشد داریم .

■ تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان های طبیعی است.

■ اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیر کردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است .

### مراقبت از دندان های مصنوعی :

■ 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.

## خشکی دهان :

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.
- مصرف داروهای مدر (زیاد کننده 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؟ (توصیه به سالمندان)
- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید. در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- به پزشک مراجعه کنید .

## یبوست :

باید بدانید که افزایش سن دلیل یبوست نیست ؛ بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مثلاً گاهی بیماری خاصی یا مصرف داروها موجب یبوست می شود، اما در اغلب موارد، شیوه زندگی ما باعث یبوست می شود. پس می توان با توجه به موارد زیر این شیوه را اصلاح و بروز یبوست را کاهش داد:

## عادات غذایی: (توصیه به سالمندان)

■ مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزاترین و راحت ترین راه درمان یبوست است. گلابی 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 یبوست را کم می کنند.

■ 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. اگر صبح ها بعداز بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار می افتند.

■ چند ساعت قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم کم چربی بنوشید

### ۲) فعالیت بدنی

نیم ساعت پیاده روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

## زمان اجابت مزاج:

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

■ زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید، بلافاصله به توالت بروید. همچنین 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 ترجیحاً پس از خوردن صبحانه باشد. زمانی را انتخاب کنید که کاری نداشته باشید و بتوانید بدون عجله در توالت بمانید.

■ 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 می کند.

## مصرف داروهای مسهل:

اگر داروهای مسهل به طور مداوم مصرف شوند پس از مدتی روده کار طبیعی خود را انجام نداده و یبوست به وجود می آید. بنابراین از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید.

## بی اختیاری ادرار :

■ در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود و مجبور نشوید که به خاطر آن فعالیت های اجتماعی، رفت و آمدها و مصاحبت با دوستان را کم کنید.

■ همچنین نوشیدن آب را کم نکنید. زیرا آب کافی برای دفع سموم بدن و جلوگیری از عفونت ادراری و پیشگیری از تشکیل سنگ های ادراری لازم است.

## انواع بی اختیاری ادرار :

**حالت اول بی اختیاری ادرار:** 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 زایمان های متعدد باشد.

■ **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.

■ **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 پروستات است.

## توصیه هایی برای بی اختیاری ادرار ( توصیه به سالمندان ) :

■ این مشکل قابل حل است پس برای برطرف شدن آن حتماً 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.

چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

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

برای شروع هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید.

■ به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید.

■ اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد؛ ولی باید در حدی باشد که ادرار

نریزد.

■ کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.

■ این تمرین را لازم نیست که شب ها انجام دهید.

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

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. این کار را چندین بار در طول

روز انجام دهید. تکرار تمرین باید در حدی باشد که خسته نشوید. این تمرین را در حالت ایستاده ، نشسته و یا

خوابیده می توانید انجام دهید.

## زندگی شاداب

استرس :

■ در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می شویم و جایی از بدنمان درد می کند، به جسم ما فشار وارد می شود و زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمد مان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسائل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی توانیم جلوی آن ها را بگیریم؛ اما می توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی خوابی، بی اشتها، زود رنجی و... جلوگیری کنیم .

توصیه های زیر ممکن است در این کار به شما کمک کند( توصیه به سالمند)

■ 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...

■ 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 .

■ تمرین آرام سازی را انجام دهید. در اینجا شکل ساده ای از این تمرین را می گوئیم: 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.

■ 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.



■ ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

■ چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی

چشم ها را باز کنید. 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.

■ لب هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

■ شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

■ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به

آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

■ 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.

■ 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

■ 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.

■ 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. این تمرین را روزی یک تا دو بار انجام دهید.

حافظه

■ اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری، بیشتر مربوط به حوادث اخیر

است .

■ به عنوان مثال خاطرات دوران جوانی را به یاد می آوریم، اما یادمان نمی آید که یک ساعت پیش که به خانه برگشتیم، کلید را کجا گذاشتیم؟

**تقویت حافظه : (توصیه به سالمند)**

■ در درجه اول، از سوال کردن و گفتن اینکه «موضوعی را فراموش کرده اید»، نترسید و خجالت نکشید

■ . بیاید به جای ناراحتی از این وضع، به راه هایی که حافظه شما را تقویت، یا از کم شدن آن جلوگیری می کند، توجه 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.

■ هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید.

■ سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید.

■ کتاب یا روزنامه مطالعه کنید. جدول حل 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.

■ بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید. با دوستانتان مشاعره کنید.

■ مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت نمایید. برای این کار، یک تقویم جیبی بردارید. تمام تاریخ های مهم مثل، روز تولد نوه تان، سالگردها، روزی که نوبت دکتر دارید، روز آخر مهلت پرداخت قبض ها و ... را در آن بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن های اقوام و دوستان را بنویسید. این تقویم را همیشه و موقع خارج شدن از منزل نیز همراه داشته باشید.

■ یک دفترچه یادداشت در کنار تلفن بگذارید. هر بار که کسی تلفن می زند، اگر پیغامی دارد، یا کاری از شما می خواهد، بلافاصله یادداشت کنید

■ هیچ گاه خودسرانه دارو مصرف نکنید. اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و به موقع دارو دقت کنید. برای اینکه زمان مصرف دارو یادتان نرود می توانید به تعداد وعده هایی که باید دارو بخورید، شیشه های کوچکی تهیه کنید.

■ تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است. برای این کار قند، چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی مصرف میوه و سبزی های تازه را بیشتر کنید.

### خواب : (توصیه به سالمند) :

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 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 بخوابید

■ 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 واقعاً 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.

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

■ پس از شام چای و یا قهوه ننوشید.

■ قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

■ 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 آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.

### رانندگی : (توصیه به سالمند)

■ 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. بنابراین برای پیشگیری از حادثه نکات زیر را رعایت کنید:

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

■ 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.

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

■ در ساعات شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید.

### 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 .

### مضرات سیگار

■ سموم موجود در دود سیگار، باعث سرطان های ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه و ... می شوند.

■ مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکته های مغزی را بیشتر می کند.

■ با مصرف سیگار، خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پاها می رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود.

■ گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه ای، داخل راه های تنفسی و ریه ها را می پوشاند. همانند دوده ای که در دود کش بخاری می نشیند.

■ سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.

■ دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

■ افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.

■ سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و بدرنگی پوست صورت می شود.

■ سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.

■ احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.

### فیبرومیالژیا :

علامت شاخص بیماری فیبرومیالژیا دردهای عضلانی - اسکلتی است. در بررسی های تخصصی مشکل ساختاری در استخوان ها و التهاب عضلانی دیده نمی شود و اختلال مربوط به بافت همبند است. بیماران غیر از درد از علائم دیگری مانند سوزش، خشکی صبحگاهی، خستگی و اختلال در خواب نیز شکایت دارند. بیماری در کودکان هم ممکن است مشاهده شود ولی سن بروز آن معمولا حول و حوش ۵۰ سالگی است. علت بروز بیماری هنوز ناشناخته است. شاید عوامل ژنتیکی در آن نقش داشته باشند. به دلیل ناشناخته بودن بیماری، درمان قطعی هم برای آن پیدا نشده است. استفاده از مسکن ها، پمادهای موضعی عضلانی، ماساژ درمانی و ... برای کاهش درد مفید است.

### نقرس :

نقرس بیماری التهابی مفصلی است. این بیماری از میانسالی به بعد بروز می کند و به ندرت در افراد جوان دیده می شود. علت بیماری بالا رفتن اسید اوریک خون است که باعث ایجاد کریستال هایی در خون و رسوب در مفاصل و بافت ها می شود. اولین علامت نقرس در نیمی از بیماران تورم یا قرمزی، التهاب و سوزش در محل اتصال مفصل

شست پا و پنجه است ولی بیماری در مفاصل دیگر مانند زانو، مچ و انگشتان دست و ... نیز دیده می شود. بیماری با درد مفصلی و گاهی توأم با خستگی و تب شدید بروز می کند. تعداد مبتلایان به نقرس در دنیا افزایش یافته است. شایع ترین علت داشتن زمینه ژنتیکی است ولی دفع ناقص اوره، تغذیه ناسالم و ... هم می تواند باعث بیماری نقرس شوند. حمله های حاد بیماری باید درمان شوند. در صورت کنترل نشدن بیماری نقرس، احتمال ابتلای فرد به بیماری هایی مانند افزایش فشار خون، دیابت و بیماری های قلبی و کلیوی بیشتر خواهد شد. البته با دارو می توان سطح اسید اوریک خون را پایین آورد.

### نقرس کاذب :

نقرس کاذب بیماری مفصلی شبیه به نقرس است و بیشتر در افراد مسن دیده می شود ولی برخلاف نقرس به جای کریستال های اسید اوریک، کریستال های فسفات کلسیم درون مفاصل و بافت های اطراف آن رسوب می کند. التهاب مفصل به دو شکل ناگهانی یا طول کشیده بروز می کند. نقرس کاذب در مبتلایان به پرکاری تیروئید و دیابت بیشتر مشاهده می شود. بیماری باید کنترل شود چون احتمال تخریب مفصل در اثر رسوب فسفات کلسیم وجود دارد. برای درمان، مایع مفصلی با استفاده از سرنگ کشیده و برای کاهش التهاب هم از داروهای استروئیدی استفاده می شود.