



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی و درمانی تبریز  
معاونت بهداشتی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# سلامت،

زندگی خوب و با نشاطی را به  
سالهای عمر شما اضافه می کند.

هفته سلامت و سالمندی گرامیباد  
(۲۴-۱۸ فروردین ماه ۱۳۹۱)

# سالمند شهر وفادار شد





## سالمندی (پیری) :

سالمندی فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت‌های ویژه در طول دوره زندگی می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد .

در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیت های مربوط به پیری برای برآورده کردن نیازهای اساسی خود به کمک دیگران نیاز داشته باشد .

سالمندان ذخیره های ارزنده علمی و فرهنگی کشور و وسیله انتقال آن به نسل های آینده هستند ، لذا فراهم سازی امکان زندگی سالم ، شاداب و با نشاط برای آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است .

در این بسته آموزشی توصیه های ساده لازم در جهت زندگی بهتر و رفع مشکلات رایج دوران با ارزش سالمندی ارائه می شود .

در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و خانواده آنان امر مهمی است که می تواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل نموده و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ نماید .

باپیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم (تغذیه صحیح ، ورزش ، عدم مصرف دخانیات ، خواب ، بهداشت روان ، پیشگیری از حوادث و...) و مشارکت در فعالیتهای اجتماعی قادر خواهیم بود با سلامت هرچه بیشتر پا به دوران سالمندی گذاشته و زندگی خوب را به طول سالهای عمر اضافه نمائیم و نه فقط طول سالهای عمر را افزایش دهیم .

قبل از مطالعه آن بایستی تاکید نماییم که هیچگاه برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست حتی اگر بیماریهای گوناگون مانند فشارخون ، دیابت ، پوکی استخوان و... نیز گریبانگیر مان شده باشد .

**معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی**

**و خدمات بهداشتی درمانی تبریز**

**مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و بهبود تغذیه**

**فروردین ۱۳۹۱**



## تقویت حافظه:

### ● راه های تقویت حافظه:

- گوش دادن روزانه به اخبار رادیو و تلویزیون و باز گو کردن آن در جمع دوستان .
- سعی در مورد یادگیری یک چیز جدید هر روز.
- مطالعه کردن کتاب یا روزنامه .
- نگاه کردن به آلبوم عکس های قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته .
- مشاعره کردن با دوستان .
- انجام بازی های فکری مثل شطرنج .
- نوشتن خاطرات .
- حل کردن جدول .







## ● راه های مقابله با فراموشکاری :

- گذاشتن اشیاء مورد استفاده در محل مشخص .
- یادداشت نمودن مطالبی که ممکن است فراموش نمائید و همراه داشتن شماره تلفن اقوام و دوستان.
- همراه داشتن دفتر یادداشت و تقویم در همه جا .
- قرار دادن دفتر چه یادداشت در کنار تلفن برای یادداشت نمودن پیام های تلفنی .
- در معرض دید قرار دادن داروهای مصرفی ( دور از دسترس کودکان). می توان به تعداد وعده هایی که باید دارو مصرف شود، شیشه های کوچکی تهیه کرده و دارو های هر وعده در این ظروف ریخته شود
- اطمینان از درمان صحیح افسردگی .

## ● در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.
- اگر فکر می کنید حافظه تان روز به روز کمتر می شود.
- اگر فراموش کردن کارها باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید.

نیز





## استرس :

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی هم وجود دارد. ما 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 به شما کمک می کند:

- 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. 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.



## تمرین آرام سازی بصورت زیر می باشد:

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 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 بعد از مدت کوتاهی. به آهستگی رها کنید.

چشم هایتان را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید. بعد از مدت کوتاهی. 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 مشدند کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. بعد از مدت کوتاهی به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

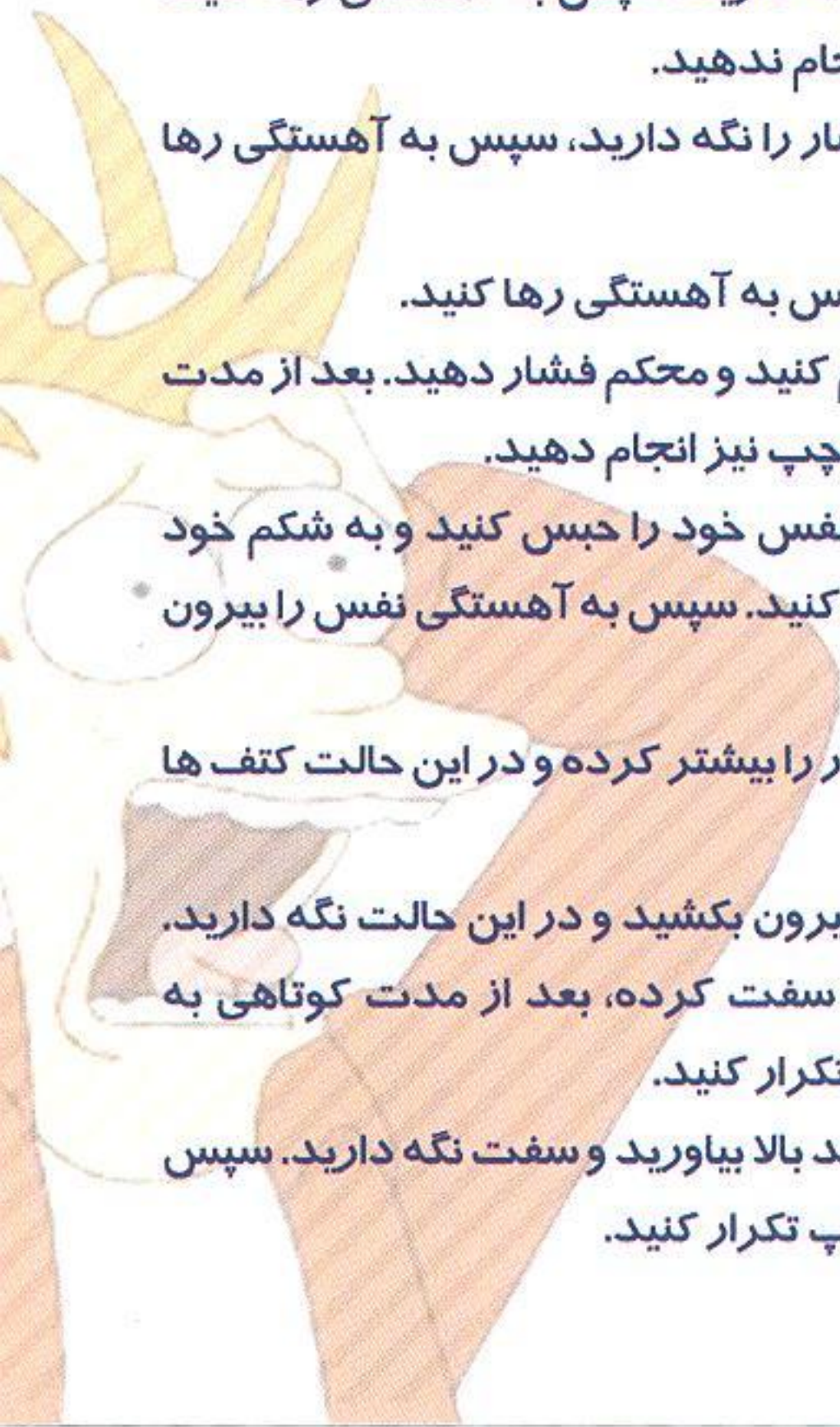
یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

کتف ها را تا جایی که می توانید به عقب ببرید. فشار را بیشتر کرده و در این حالت کتف ها را سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. مدتی پا را سفت کرده، بعد از مدت کوتاهی 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 تمرینات را روزی یک تا دو بار انجام دهید.







## اختلال خواب :

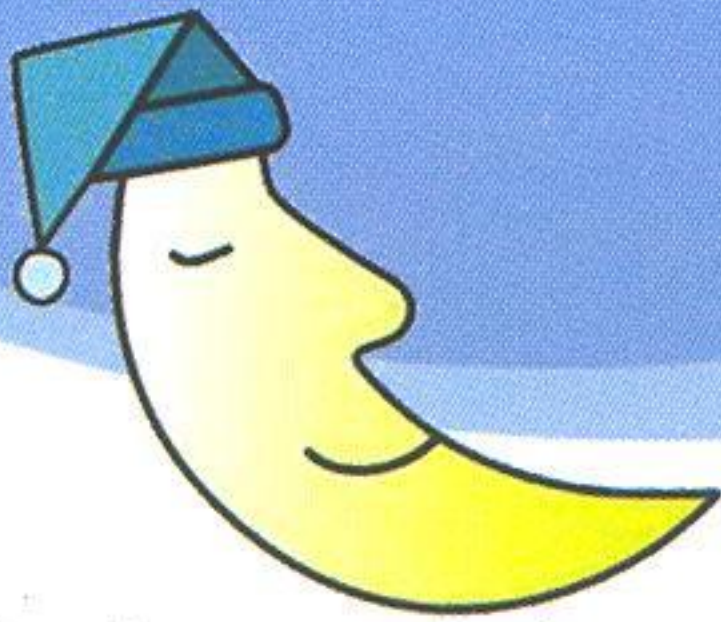
● رفتارهایی که ممکن است به بی خوابی منجر شود :

● نداشتن تحرک، مصرف غذای سنگین، استعمال دخانیات یا خوردن قهوه پیش از خواب.

● عوامل محیطی نظیر سرو صدایانور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه محیط و عواملی که باعث آشفتگی می شود

اگر چه نباید انتظار داشت که در دوران سالمندی مانند دوران جوانی بخواهید ولی اگر از خواب خود شکایت دارید بهتر است زمان رفتن به بستر، مدت بیداریها، زمان بیدار شدن، مدت چرت های روزانه، و ... را یادداشت کنید تا به همراه اطلاعات مهم دیگری نظیر درد، دفعات ادرار شبانه و ... ماهیت واقعی مشکل خواب مشخص شود.





## توصیه هایی برای خواب راحت تر:

- هر روز به طور منظم ، ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتر است 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 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 عصر 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.
- هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب آور استفاده نکنید. چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.
- استفاده از تکنیک های آرام سازی در شروع خواب به ویژه برای سالمندان مبتلا به اضطراب، موجب بهبود خواب می شود.



## سقوط :

### ● اصول کلی پیشگیری از زمین خوردن و سقوط :

● استفاده از صندلی های با پایه ثابت و اجتناب از نشستن بر روی

صندلی چرخدار

● پرهیز از پوشیدن دمپایی نامناسب

● بکار بردن وسایل کمکی برای راه رفتن مثل عصا و واکر بطور صحیح

● حرکت در کنار دیوار، هنگام قدم زدن به ویژه در فضای باز

● استفاده از عینک مناسب برای اصلاح بینایی

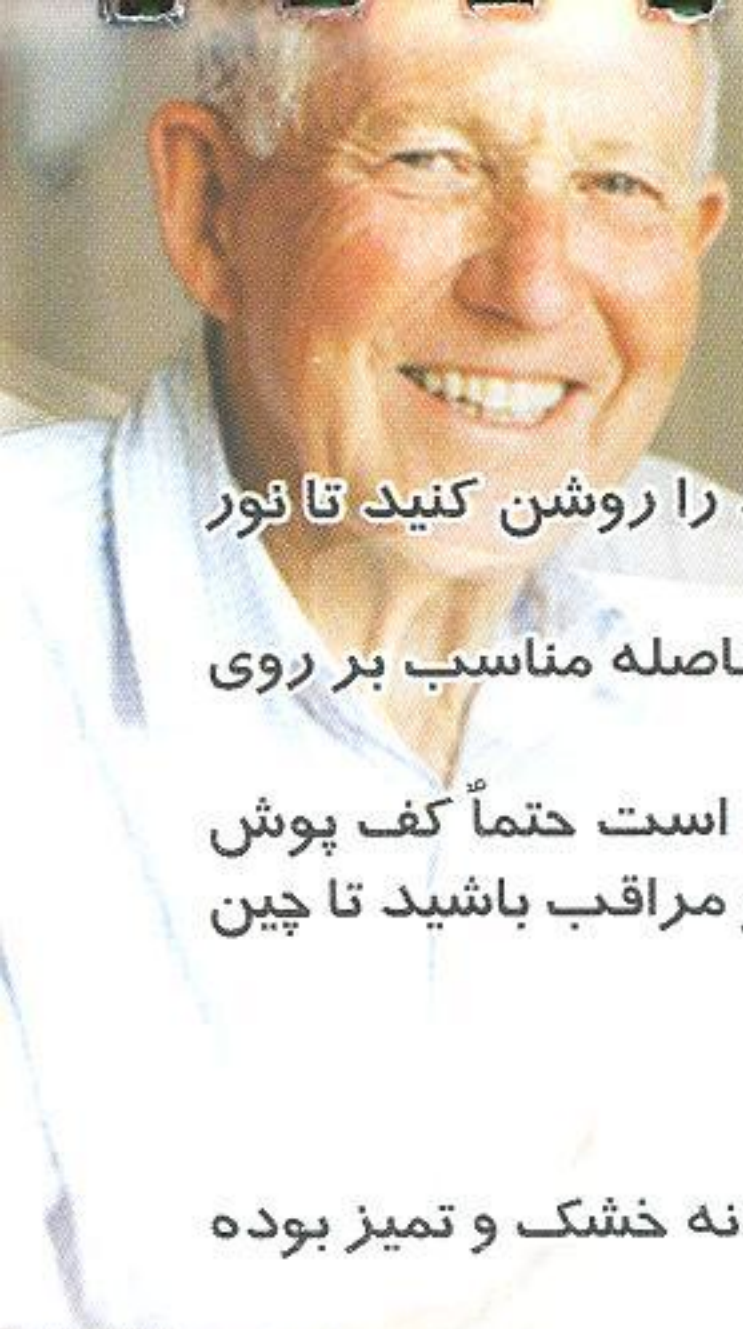
● خودداری از حمل بسته های زیاد به طور همزمان

● پرهیز از پوشیدن لباس های بلند

● خودداری از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهار پایه







## پله ها :

- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی داشته باشید .
- اگر نصب نرده در راه پله امکان ندارد یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت .
- در صورتی که روی پله ها فرش یا موکت پوشانیده شده است حتماً کف پوش پله ها را به وسیله گیره های مخصوص ، به پله ثابت کنید و مراقب باشید تا چین خورده یا کشیده شده، نباشد .

## آشپزخانه :

- آشپزخانه از محل های شایع لیز خوردن است کف آشپزخانه خشک و تمیز بوده و لیز نباشد .
- در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن ، بلافاصله آن را خشک کنید و از واکس های براق کننده استفاده نکنید .

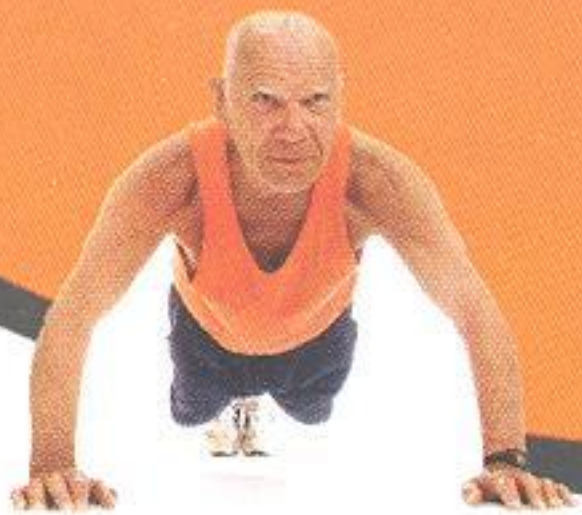
## اتاق :

- کلید اتاق باید در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد .
- فرش روی کف اتاق ثابت باشد و لبه های آن به پا گیر نکند .
- برای انجام کارهایی مانند شستن شیشه ، پنجره یا دیوار ، از دیگران کمک بگیرید
- در مورد وسایل برقی مثل رادیو ، تلویزیون و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد .
- در بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله نباشد، زیرا وجود آنها در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد .
- پتو یا رو فرشی روی فرش پهن نکنید ؛ زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند .
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند ، خصوصاً سر راه توالت و آشپزخانه که ممکن است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرد .

## حمام :

- برای کف حمام از پادری پلاستیکی که مانع لیز خوردن می شود، استفاده کنید .
- اصلاً از دمپایی های ابری استفاده نکنید .
- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود .
- در حمام از یک صندلی یا چهار پایه برای زیر دوش و یا دوش دستی استفاده کنید .





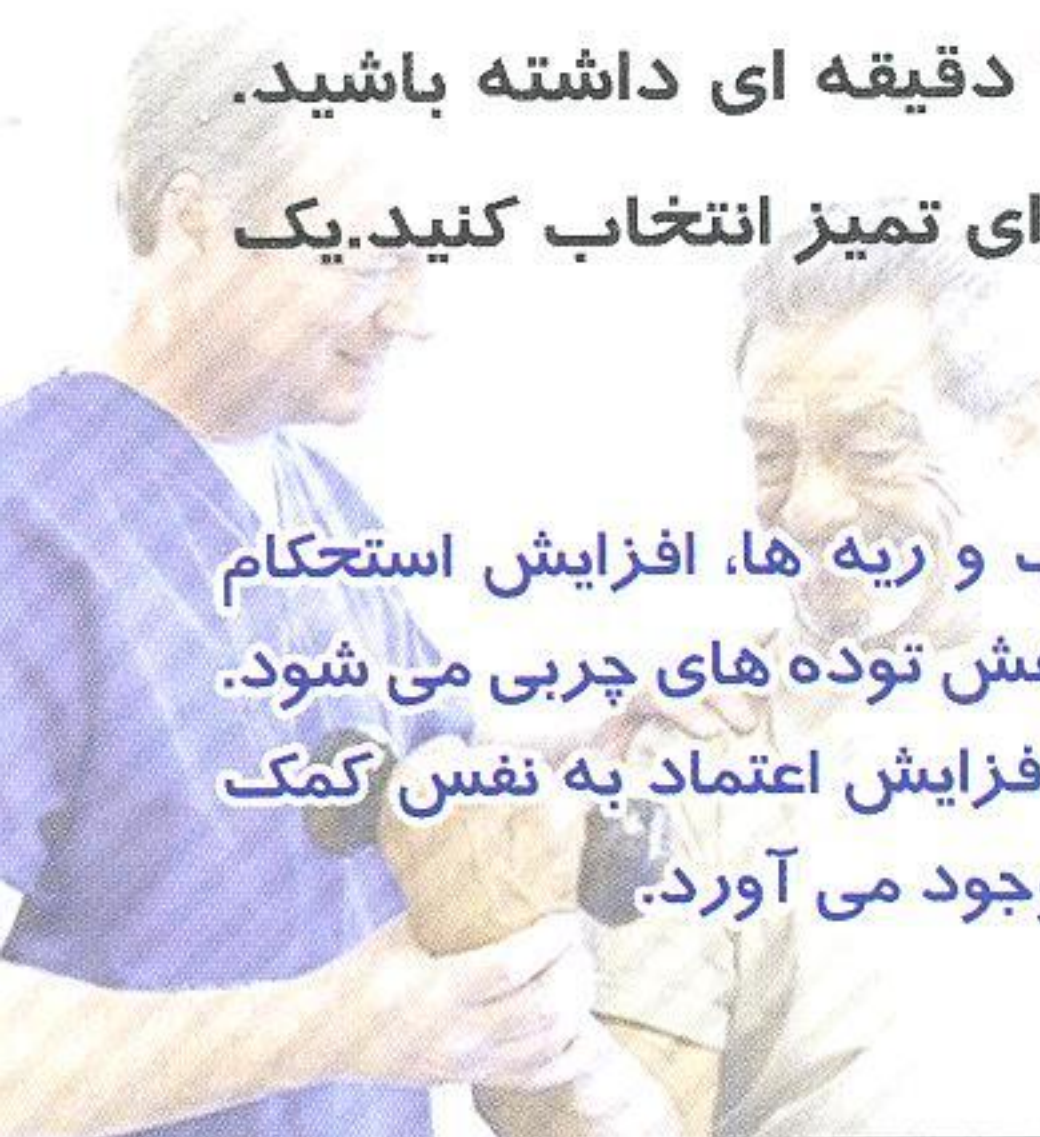
## ورزش و فعالیت بدنی :

یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ورزش منظم است.

ورزش هایی مثل پیاده روی ، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی در سالمندی مفید است.

**پیاده روی :** 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. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

ورزش باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. ورزش به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.







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

- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر 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 لباس های 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، 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.
- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.
- 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 دوستانتان پیاده روی کنید.
- اگر در سربالایی یا سراشیبی 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 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 کم بدن خود را سرد کنید.
- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.
- پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.



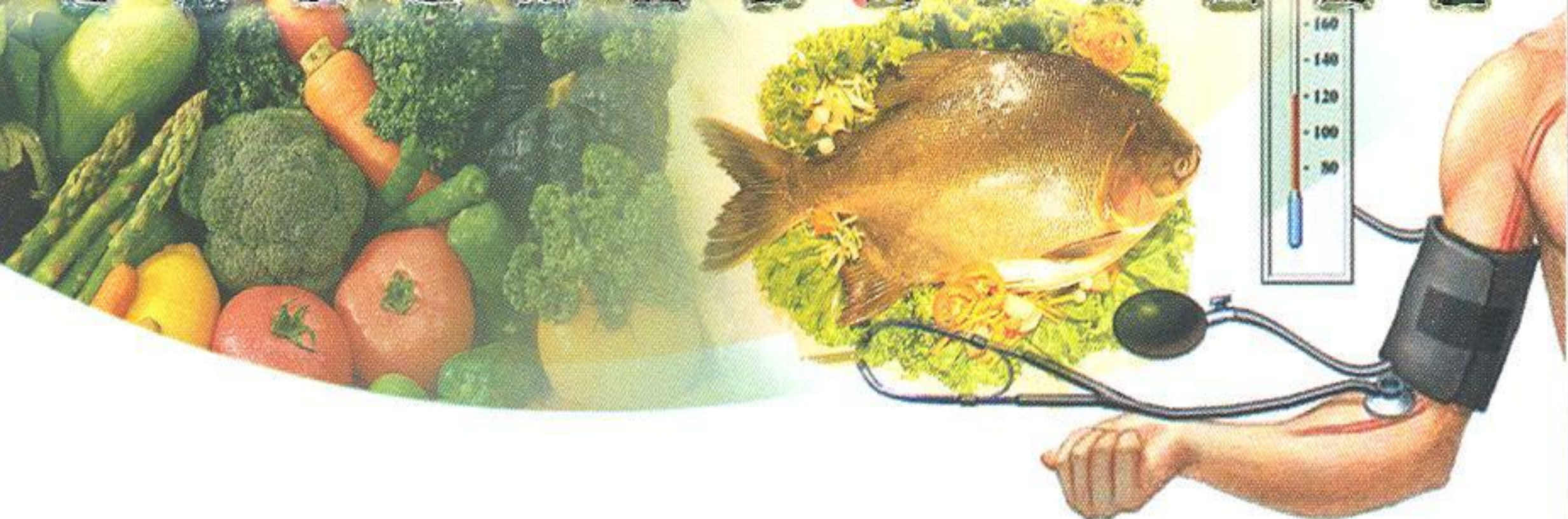


## فشار خون :

### برای جلوگیری از بروز یا تشدید فشار خون :

- غذا ها را بصورت آب پز ، بخار پز یا تنوری استفاده کنید.
- از مصرف فرآورده های غذایی نمک سود شده مانند سوسیس ، کالباس ، پفک ، چیپس و .. خودداری کنید.
- مصرف غذا های چرب و سرخ شده را به حداقل برسانید.
- برای تامین چربی مورد نیاز بدن از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
- غذا ها را به صورت کم نمک مصرف نمایید.
- روغن های مایع و مخصوص سرخ کردنی و نیمه جامد با ترانس پایین را جایگزین روغن های جامد کنید.
- مصرف گوشت سفید مانند گوشت مرغ ، ماهی را جایگزین گوشت قرمز نمایید.





- از مصرف کله پاچه ، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است خودداری نمائید.
- قبل از طبخ مرغ، پوست آنرا کاملاً جدا کنید .
- بهتر است بیشتر از ۴ تا ۵ 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 نمائید.
- از مصرف سس برای سبزیجات و سالاد خودداری نمائید و به جای آن از روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر به همراه ماست استفاده نمائید.
- مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.
- مصرف روزانه میوه و سبزی را فراموش نکنید.

● دو اصل اساسی در تغذیه را همیشه به یاد داشته باشید:

## تنوع و تعادل



## یائسگی :

یائسگی با یک سری تغییرات همراه است. برخی علائم که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی ، تپش قلب و تعریق در ابتدای یائسگی شدیدتر است ولی با گذشت زمان بهتر می شود. تغییرات دوران یائسگی شامل:

### ۱. پوکی استخوان :

برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان:

■ به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی ورزش مناسبی است. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان هاست . اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.

■ همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم ، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست ، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند. سایر مواد غذایی حاوی کلسیم نیز وجود دارند .

■ شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای ، پودر نسکافه ، پودر کاکائو و قهوه به شیر ، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.



- شربت های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می 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 گیرند. پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب کنید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، درهر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها. تشدید پوکی استخوان است، بنابراین از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده ها از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر نخواهد داشت.
- برای پیشگیری از حوادث بخصوص جلوگیری از زمین خوردن ، در محیط خانه ودرخارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید.

## ۲. بیماری های قلبی 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 :

- ✓ 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.





## با افزایش سن ، دفع ادرار دچار تغییراتی می شود. برای مثال :

تحمل نگهداشتن ادرار کمتر می شود.  
کار کردن کلیه ها در طول شب هم ادامه می یابد.  
عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند.  
مثانه کاملاً خالی نمی شود.

### این تغییرات موجب می شود :

- نگهداشتن ادرار مشکل تر شود.
- در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شویم.
- دفعات ادرار کردن بیشتر شود.
- احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ افزایش یابد.



## بی اختیاری ادرار یکی از سه حالت زیر را دارد:

### (۱) 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.

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

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.  
مثانه را تقویت کنید.

عضلات کف لگن را تقویت کنید.

### چگونه مثانه را تقویت کنیم؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرار تان 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.





## (۲) حالت دوم بی اختیاری ادرار:

در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. و قبل از رسیدن به دستشویی ادرار می ریزد.

### توصیه هایی برای حالت دوم بی اختیاری ادرار :

- علاوه بر توصیه های حالت اول بی اختیاری ادرار
- برای داشتن آرامش تمرین کنید.
- از ورزش های سخت اجتناب کنید.
- قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه میل نکنید.





### (۳) 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 تخلیه نمی شود. این حالت بیشتر در مردان دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده پروستات است.

### توصیه هایی برای حالت سوم بی اختیاری ادرار:

- علاوه بر توصیه های حالت اول و دوم بی اختیاری ادرار
- در زمان ادرار کردن عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید. این فشار به مثانه منتقل شده و به تخلیه ادرار کمک می کند.

### بزرگی غده پروستات:

غده پروستات در مسیر مجرای ادرار همه مردان قرار دارد. با افزایش سن این غده بزرگ می شود و در برخی از مردان مشکلاتی را در تخلیه کردن ایجاد می کند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگی غده پروستات از ایجاد مشکلات بیشتر و شدیدتر جلوگیری خواهد کرد.

### اگر هریک از علائم زیر را دارید برای بررسی وضعیت غده پروستات به پزشک مراجعه کنید:

- بعد از اتمام ادرار، احساس کنید ادرار کاملاً خالی نشده است.
- با فاصله زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور شوید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و وصل شود.
- نگه داشتن ادرار سخت شده باشد.
- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کمتر شده باشد.
- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی می روید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.
- بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.
- سوزش ادرار داشته باشید.
- ادرار قطره قطره بیاید و یا قطع آن نیز به صورت قطره قطره باشد.





## چاقی :

### ■ برای جلوگیری از بروز یا تشدید چاقی:

- اجتناب از مصرف غذاهای پر انرژی حاوی مقادیر زیاد چربی و مواد قندی مثل سُس مایونز ، انواع شیرینی ها و شکلات
- استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها
- مصرف غذاهای آب پز ، بخار پز و تنوری بجای غذای سرخ شده و چرب
- مصرف میوه بجای آب میوه
- استفاده از غلات ( سبوسدار ) به جای انواع تصفیه شده
- استفاده از روغن مایع بجای روغن جامد
- مصرف انواع سالاد بدون سس قبل یا همراه غذا
- استفاده متعادل از غذای نشاسته ای مثل ماکارونی و سیب زمینی
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- مصرف شیر و لبنیات کم چرب
- استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست بجای گوشت قرمز
- اجتناب از گوشت های احشایی مانند دل ، قلوه ، کله پاچه و مغز



## ● رفتار درمائی:

- کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن
- کشیدن غذا در ظرف های کوچکتر
- عدم تهیه مواد غذایی چاق کننده مانند شیرینی ، چیپس ، شکلات نوشابه های گازدار و ...
- نوشیدن حداقل یک لیوان آب قبل از غذا





## لاغری :



### ● برای جلوگیری از بروز یا تشدید لاغری:

- مصرف حداقل ۳ میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم مرغ آب پز سفت ، نان ، خرما، انواع مغزها مثل بادام ، پسته ، گردو ، فندق ، لبنیات (مثل شیر ، ماست ، پنیر، کشک و بستنی )، حبوبات (مثل عدس و ...)، شیر برنج و فرنی
- رعایت تنوع غذایی در برنامه غذایی روزانه ( استفاده از انواع گروه های غذایی)
- استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه ، چاشنی ، آبلیمو و ...
- مصرف روغن های مایع نباتی مثل روغن زیتون همراه سالاد ، سبزی و غذا
- استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج و ماکارونی و سیب زمینی از گروه سبزیجات به همراه مواد پروتئینی برای تامین یک وعده غذایی کامل
- توجه بیشتر به وعده غذایی صبحانه و استفاده از مواد غذایی مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر در صبحانه
- اضافه کردن جوانه غلات و حبوبات به سالاد ، آش و سوپ
- استفاده از انواع حبوبات در خورش ، آش و ...
- استفاده از ۴ گروه غذایی (گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و مغزها)، (شیر و لبنیات)، (میوه و سبزیجات) و (نان و غلات) در برنامه غذایی روزانه
- توجه به تدریجی بودن افزایش وزن



## (۲) فعالیت بدنی :

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

## (۳) زمان اجابت مزاج :

زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می کنید ، بلافاصله به توالت بروید .  
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.  
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.

## (۴) مصرف داروهای مسهل :

از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری کنید.

**در موارد زیر باید  
به پزشک مراجعه کنید:**



- اگر به تازگی دچار یبوست شده اید.
- اگر اخیراً عادت اجابت مزاج شما تغییر کرده باشد . مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر یا بیشتر شده و یا مدفوع سفت تر یا شل تر شده است.
- اگر هنگام اجابت مزاج درد دارید.
- اگر در مدفوع خون دیده شود.
- اگر مدفوع سیاه رنگ شده باشد.





## خشکی دهان :

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را کمتر احساس کنیم.

### ● علت 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 مخصوصا هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.



## ● برطرف شدن خشکی دهان :

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و در طول روز چندین بار در طول روز دهان خود را با محلول آب و نمک رقیق، غرغره کنید .
- در طول روز 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 غرغره کنید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان جویدن غذا و قورت دادن لقمه را تسهیل می کنند .
- از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- میوه و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- در صورت عدم بهبودی به پزشک مراجعه کنید .





## بهداشت دهان و دندان:

### مراقبت از دندان های طبیعی:

- 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 تمیز می شود.
- 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. لازم است جهت بررسی و به دندانپزشک مراجعه کنید.





## 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.

■ 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.

□ **در موارد زیر حتماً 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 شما برجسته است.

□ **بی دندانی:**

■ اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.

■ با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.

■ هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.