بسمه تعالی

ارتقاء سلامت افراد خصوصاً سالمندان الزاماً با مراقبت از بیماری های آنان فراهم نمی گردد بلکه با اتخاذ راهکار های بسیار ساده و پرداختن به کلیه ابعاد زندگی ، رفتار ها و سبک زندگی سالم و فعال ( **Life Style** ) می توان از بروز بسیاری از مشکلات تهدید کننده سلامتی در کلیه گرو های سنی خصوصاً سالمندان و تغییر سبک زندگی پیشگیری نمود .

توصیه های بسیار ساده در ذیل برای کلیه گرو ههای سنی خصوصاً افراد بالای 60 سال می تواند به اصلاح شیوه زندگی و بهبود روش زندگی منجر شود .

**سالمند گرامی برای یپشگیری ازابتلا به بیماریها و مشکلات شایع ذیل در دوران سالمندی توجه به این نکات ضروری است :**

**خشكي دهان :**

**خشكي دهان يكي از مشكلاتي است كه موجب مي شود جويدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزة غذاها را كمتر احساس كنيم.**

**علت خشكي دهان :**

* + **با افزايش سن به طور طبيعي ترشح آب دهان كم مي شود.**
  + **مصرف داروهاي مدر (زياد كنندة ادرار) و داروهاي آرام بخش نيز دهان را خشك مي كند.**
  + **گـــــرفتگي بيني و نفس كشيدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشكي دهان مي شود.**
  + **كشيدن سيگار نيز يكي از علت هاي خشكي دهان است.**

**برطرف شدن خشكي دهان :**

* + **نصف قاشق چايخوري نمك را در يك ليوان آب حل كنيد و چندين بار در طول روز دهان خود را با اين محلول آب نمك رقيق بشوييد.**
  + **حداقل 6 تا 8 ليوان مايعات ترجيحاً آب ساده در طول روز بنوشيد.**
  + **در طول روز با نوشيدن كم كم و جرعه جرعة آب، دهان خود را مرطوب نگهداريد.**
  + **قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوييد و يا كمي آب بنوشيد. خيس شدن دهان به راحت تر شدن جويدن غذا و قورت دادن لقمه كمك مي كند.**
  + **از مصرف خودسرانة دارو خودداري كنيد.**
  + **از كشيدن سيگار يا ساير دخانيات مثل قليان و چپق خودداري كنيد.**
  + **ميوه ها و سبزي هاي تازه را بيشتر مصرف كنيد.**
  + **به پزشك مراجعه كنيد .**

**بهداشت دهان و دندان:**

* **مراقبت از دندان هاي طبيعي :**
* **در صورت پوسيدگي دندان ، هرچه سريعتر براي درمان آن به دندانپزشك مراجعه كنيد.**
* **حتي اگر فكر مي كنيد هيچ مشكلي نداريد ، سالي يك بار براي معاينه به دندانپزشك مراجعه كنيد.**
* **روزي يك بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بين دندان ها را تميز كنيد.نخ دندان را قبل از مسواك زدن استفاده كنيد. در اين صورت لاي دندان ها طي مسواك زدن بهتر شسته مي شود.**
* **حداقل روزي 2 بار مسواك بزنيد. بهتر است مسواك زدن بعد از خوردن غذا باشد.**
* **موهاي مسواك نبايد خيلي نرم يا خيلي سفت باشد. بهتر است از مسواك نوع متوسط استفاده كنيد.**
* **بعد از مسواك زدن ، مسواك را با آب بشوييد تا بقاياي خمير دندان و مواد غذايي داخل آن نماند.**
* **هر چند وقت يكبار مسواك را عوض كنيد. مسواكي كه موهاي آن خميده يا نا منظم شده و يا رنگ آن تغيير كــرده باشد ، اصلاً مناسب نيست. معمولاً از يك مسواك بيشتر از 3 يا 4 ماه نمي توان استفاده كرد.**
* **از نمك خشك يا جوش شيرين براي مسواك كردن يا شستن دندان ها با انگشت استفاده نكنيد. اين مواد خشك باعث ساييدگي دندان مي شوند.**
* **پس از مسواك زدن لثه هاي خود را با انگشت ماساژ دهيد.**
* **اگر در موقع مسواك زدن، لثة شما خونريزي مي كند، مسواك زدن را قطع نكنيد و به دندانپزشك مراجعه كنيد.**
* **مراقبت از دندان هاي مصنوعي:**

**براي شستن آن دسته از دندان هاي مصنوعي كه مي توان آنها را ازدهان خارج كرد به نكات زير توجه كنيد:**

* **دندان هاي مصنوعي را حداقل يك بار در روز از دهان خارج كرده و با مسواك نرم بشوييد.**
* **خمير دندان براي شستن دندان هاي مصنوعي مناسب نيست. براي شستن دندان هاي مصنوعي از مايع ظرفشويي استفاده كنيد. پس از آن دندان مصنوعي را به خوبي با آب بشوييد.**
* **بعد از خارج كردن دندان مصنوعي از دهان، لثه ها و زبان خود را با يك مسواك نرم بشوييد. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهيد.**
* **شب ها دندان هاي مصنوعي را از دهان خارج كرده و در يك ظرف آب يا آب نمك تميز قرار دهيد. اگر دندان هاي مصنوعي در هوا خشك شوند يا در آب خيلي داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.** 
  + **در موارد زير حتماً به دندانپزشك مراجعه كنيد:**
* **اگر دندان مصنوعي شل است.**
* **اگر دندان مصنوعي به لثه فشار مي آورد.**
* **اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.**
* **اگرقسمتي از دندان مصنوعي شكسته است.**
* **اگر نمي توانيد با دندان مصنوعي غذا بخوريد.**
* **اگربعد از خارج كردن دندان مصنوعي از دهان احساس مي كنيد لثة شما برجسته است.**
* **بي دنداني :**

**اگر اصلاً دندان نداريد، باز هم براي جلوگيري از عفونت لثه بهداشت دهان را رعايت كنيد.**

* **با يك مسواك نرم وكمي خمير دندان لثه ها و سطح روي زبان را بشوييد.پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهيد.**
* **هر چه سريعتر براي گذاشتن دندان مصنوعي اقدام كنيد.**

**يبوست :**

**«يبوست» مشكل شايعي است كه در همة سنين ديده مي شود. هرچند اين مشكل در سالمندي بيشتر است ، ولي بايد دانست كه افزايش سن دليل يبوست نيست ؛ بلكه عوامل مختلفي در ايجاد آن دخالت دارند.** **با توجه به موارد زير اين شيوه را اصلاح و بروز يبوست را كاهش داد:**

1. **عادات غذايي :**

* **كم خوردن مواد غذايي حاوي «فيبر» موجب يبوست مي شود.**
* **از سبزي هاي خرد شده يا ميوه هاي پخته و يا رنده شده مي توانيم استفاده كنيم .**
* **مواد غذايي حاوي فيبر را بيشتر بخوريد. اين ارزانترين و راحت ترين راه درمان يبوست است . گلابي رسيده ، آلو ، توت ، انگور ، گوجه فرنگي ، كاهو و ساير انواع ميوه ها وسبزي ها داراي فيبر هستند. همچنين نان جو يا نان كامل گندم كه داراي سبوس باشند حاوي فيبر هستند و يبوست را كم مي كنند.**
* **مصرف كم مايعات نيز موجب يبوست مي شود.سعي كنيد در طول روز حداقل 6 تا 8 ليوان مايعات كه بهتر است آب ساده باشد بنوشيد. اگر صبح ها بعداز بيدار شدن از خواب يك ليوان آب بنوشيد، چند دقيقه بعد روده ها به كار مي افتند.**
* **چند ساعت قبل از خواب، يك ليوان شيرگرم كم چربي بنوشيد. اين كار ضمن تامين مايعات بدن به كار كردن روده هم كمك مي كند. همچنين موجب مي شود شب راحت تر بخوابيد.**

1. **فعاليت بدني :**

* **نيم ساعت پياده روي روزانه و يا انجام ساير تمرينات ورزشي به برطرف شدن يبوست كمك مي كند.**

**3) زمان اجابت مزاج :**

* **زماني كه نياز به اجابت مزاج پيدا مي كنيد ، بلافاصله به توالت برويد .**
* **وقتي اجابت مزاج هر روز در يك ساعت معين انجام شود روده ها عادت مي كنند كه در همان زمان معين كار كنند.اين زمان بهتر است پس از خوردن غذا و ترجيحاً پس از خوردن صبحانه باشد.**
* **اگر از توالت فرنگي استفاده مي كنيد ، يك زير پايي به بلندي حدود 15 سانتي متر را در زير هر يك از پاها، بگذاريد . اين كار باعث مي شود كه حالت چمباتمه ايجاد شود و به دفع مدفوع كمك مي كند.**

**4) مصرف داروهاي مسهل :**

* **از مصرف خودسرانة داروهاي مسهل خودداري و تنها با تجويز پزشك آنها را مصرف كنيد.**

**در موارد زير بايد به پزشك مراجعه كنيد:**

* + **اگر به تازگي دچار يبوست شده ايد.**
  + **اگر اخيراً عادت اجابت مزاج شما تغيير كرده است . مثلاً تعداد دفعات اجابت مزاج كمتر يا بيشتر شده است ويا مدفوع سفت تر يا شل تر شده است.**
  + **اگر هنگام اجابت مزاج درد داريد.**
  + **اگر درمدفوع شما خون ديده مي شود.**
  + **اگرمدفوع شما سياه رنگ شده است.**

**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 نمائید.
* روغن های مایع ومخصوص 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 نمائید.
* 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 5-4 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 سالاد و سبزیجات خودداری نمائید و به جای آن از روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر به همراه ماست استفاده نمائید.
* مصرف روزانه 8-6 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**

**چاقی :**

* اجتناب از مصرف غذاهای پر انرژی حاوی مقادیر زیاد چربی و مواد قندی مثل سس مایونز ، انواع شیرینی ها و شکلات
* **استفاده از میوه و سبزیجات** در میان وعده ها
* مصرف **غذاهای آب پز ، بخار پز و تنوری** بجای غذا های سرخ شده و جرب
* **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 غذا های 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 درمانی:**
* کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن
* کشیدن غذادر ظرف کوچکتر
* عدم تهیه مواد غذایی چاق کننده مانند شیرینی ، چیپس، نوشابه های گازدار و ...
* نوشیدن حداقل یک لیوان آب قبل از غذا

**لاغری :**

* مصرف **حداقل 3 میان وعده غنی از پروتئین و انرژی** مانند تخم مرغ آب پژ 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 وغلات 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 خورشت ، آش و ...
* استفاده از **4 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
* **رفتار درمانی:**
* کشیدن غذا در **ظرف بزرگتر**
* نخوردن **آب قبل از غذا**
* **خوردن غذا** در جمع دوستان ، اقوام و یا خانواده
* **افزایش** تعداد وعده های غذایی

**سقوط:**

* **اصول کلی پیشگیری از زمین خوردن و سقوط :**
* استفاده **از صندلی با پایه ثابت برای نشستن** و اجتناب از نشستن بر روی صندلی چرخدار
* پرهیز از پوشیدن **دمپایی نامناسب**
* بکار بردن **وسایل کمکی** برای را رفتن مثل عصا و واکر بطور صحیح
* نزدیک به دیوار قرار گرفتن در موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز
* استفاده از **عینک مناسب** برای اصلاح بینایی خود
* 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 وپایین رفتن از پله ها حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد .**
* **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 حتماٌ کف پوش پله ها را به وسیله گیره های مخصوص ، به پله ثابت کنید و مراقب باشید چین نخورده و کشیده نشود .**
* **آشپزخانه :** 
  + **آشپز خانه 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 براق کننده استفاده نکنید .**
* **اتاق :** 
  + **کلید اتاق باید در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد .**
  + **فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که 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 تلویزیون ، رادیو 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 ، خصوصاٌ سر راهتوالت و آشپزخانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرد .**
* **حمام :**
  + **از پادری پلاستیکی که مانع لیز خوردن می شود برای کف حمام استفاده کنید .**
  + **دمپایی های ابری اصلاٌ 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 .**
  + **استفاده از یک صندلی یا جهار پایه برای زیر دوش و یا دوش دستی در صورت نشستن در حمام.**

**اختلال خواب :**

**رفتارهايي كه ممكن است به بي خوابي منجر شود :**

* + **نداشتن تحرك ، صرف غذاي سنگين ، استعمال دخانيات يا خوردن قهوه پيش از خواب .**
  + **عوامل محيطي نظير سرو صدا يا نور زياد ، راحت نبودن بستر ، سرما و گرماي بيش از اندازه محيط و عواملي كه باعث آشفتگي مي شود .**

**اگر چه نباید انتظار داشت که در دوران سالمندی مانند دوران جوانی بخوابید ولی اگر از خواب خود شكايت دارید بهتر است زمان رفتن به بستر ، مدت بيداريها ، زمان بيدار شدن ، مدت چرت هاي روزانه ، و ... را يادداشت كنید تا بهمراه اطلاعات مهم ديگري نظير درد ، دفعات ادرار شبانه و ... ماهيت واقعي مشكل خواب مشخص شود .**

**توصیه هایی براي 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 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 6 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 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**

**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.**
* **را 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.**
  + **همرا 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 دان داروهای مصرفی ( دور از دسترس کدکان).می توان به تعداد وعده هایی که باید دارو مصرف شود شیشه های کوچکی تهیه شده و دارو های هر وعه در این ظروف ریخته شود**
  + **از درمان صحیح افسردگی اطمینان حاصل کنید .**
* **توجه:در موارد زير به پزشك مراجعه كنيد:**
* **اگر اسامي افراد را دائماً فراموش مي كنيد.**
* **اگر فكر مي كنيد حافظه تان روز به روز كمتر مي شود.**
* **اگر فراموش كردن كارها باعث شده كه نتوانيد به تنهايي كارهايتان را انجام دهيد.**

**بی اختیاری ادراری :**

**با افزايش سن ، دفع ادرار دچار تغييراتي مي شود. براي مثال :**

* + **تحمل نگهداشتن ادرار كمتر مي شود.**
  + **كار كردن كليه ها در طول شب هم ادامه مي يابد.**
  + **عضلات شكم و لگن ضعيف مي شوند.**
  + **مثانه كاملاً خالي نمي شود.**

**اين تغييرات موجب مي شود كه :**

* + **نگهداشتن ادرار مشكل تر شود.**
  + **در طول شب چندين بار براي ادرار كردن بيدار شويم.**
  + **دفعات ادرار كردن بيشتر شود.**
  + **احتمال عفونت ادراري و تشكيل سنگ افزايش يابد.**

|  |
| --- |
| **ايــــن تغييرات طــــبيعي احتمال بروز برخي بيماري ها را بيشتر مي كند. يكي از اين بيماري ها «بي اختياري ادرار » است.** |

**بي اختياري ادرار يكي از سه حالت زير را دارد:**

**حالت اول بي اختياري ادرار: در اين حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمين، بي اختيار چند قطره ادرار خارج مي شود. اين حالت در زن ها خيلي بيشتر است كه ممكن است به علت عفونت ادراري ،تغييرات مجراي ادرار با افزايش سن و يا زايمان هاي متعدد باشد.**

* **توصيه هايي براي حالت اول بي اختياري ادرار :**
  + **اين مشكل قابل حل است پس براي برطرف شدن آن حتماً به پزشك مراجعه كنيد.**
  + **هر 2 ساعت براي ادرار كردن به توالت برويد.**
  + **در طول روز 6 تا 8 ليوان مايعات بنوشيد.**
  + **بعد از ساعت 8 شب ازنوشيدن مايعات خودداري كنيد.**
  + **لباس هاي آزاد و راحت بپوشيد.**
  + **عضلات كف لگن را تقويت كنيد .**
  + **مثانه را تقويت كنيد.**

**حالت دوم بي اختياري ادرار : در ايـن حالت احساس ناگهاني و شديد براي ادرار كردن ايجاد مي شود. اما قبل از رسيدن به دستشويي ادرار مي ريزد.**

* **توصيه هايي براي حالت دوم بي اختياري ادرار :**
  + **اين مشكل قابل حل است پس براي برطرف شدن آن حتماً به پزشك مراجعه كنيد.**
  + **هر 2 ساعت براي ادرار كردن به توالت برويد.**
  + **در طول روز 6 تا 8 ليوان مايعات بنوشيد.**
  + **بعد از ساعت 8 شب از نوشيدن مايعات خودداري كنيد.**
  + **لباس هاي آزاد و راحت بپوشيد.**
  + **براي داشتن آرامش تمرين كنيد .**
  + **از ورزش هاي سخت اجتناب كنيد.**
  + **قهوه، نوشابه هاي گازدار، غذاهاي پرادويه ميل نكنيد.**
  + **مثانه را تقويت كنيد.**
  + **عضلات كف لگن را تقويت كنيد .**

**چگونه مثانه را تقويت كنيم؟**

**براي اين كار سعي كنيد كم كم مدت زمان بيشتري ادرارتان را نگه داريد.براي شروع هر 2 ساعت يك بار ادرار كنيد. به تدريج سعي كنيد اين مدت زمان 2 ساعت را بيشتر كنيد.اينكه چقدر اين فاصلـه زمانـي را بيشتر مي كنيد به خودتان بستگي دارد؛ ولي بايد درحدي باشد كه ادرار نريزد. كم كم اين فاصله را به 3 تا 4 ساعت برسانيد. اين تمرين را لازم نيست كه شب ها انجام دهيد. با انجام اين تمرين توانايي مثانه براي نگه داشتن ادرار بيشتر مي شود.**

* **چگونه عضلات كف لگن را تقويت كنيم ؟**

**تمرين اول :** **هربار كه براي ادرار كردن به توالت مي رويد، چندين بار** **به طور ارادي**، **دفع ادرار را شروع و قطع كنيد.**

**تمرين دوم :** **ناحية مقعد را سفت كنيد؛ مانند حالتي كه مي خواهيد مانع دفع مدفوع شويد و اين حالت را براي مدت 5 ثانيه حفظ نموده و بعد رها كنيد.** **در طول انقباض نفس خود را حبس نكنيد.** **اين كار را چندين بار در طول روز انجام دهيد.تكرار تمرين بايد در حدي باشد كه خسته نشويد. اين تمرين را در حالت ايستاده ، نشسته و يا خوابيده مي توانيد انجام دهيد.**

**حالت سوم بي اختياري ادرار :** **در اين حالت مثانه خيلي پر شده است وادرار به صورت قطره قطره به طور غير ارادي مي ريـــزد. زماني كه فرد به دستشويي مي رود ادرار به طور كامل خالي نمي شود. اين حالت بيشتر در مردها ديده مي شود كه دليل آن تنگ شدن مجراي ادرار به خاطر بزرگ شدن غدة پروستات است.**

* **توصيه هايي براي حالت سوم بي اختياري ادرار :**
  + **اين مشكل قابل حل است پس براي برطرف شدن آن حتماً به پزشك مراجعه كنيد.**
  + **در طول روز 6 تا 8 ليوان مايعات بنوشيد.**
  + **بعد از ساعت 8 شب از نوشيدن مايعات خودداري كنيد.**
  + **در زمان ادرار كردن عضلات شكم را سفت كنيد. سپس به آرامي با دست زير شكم را به سمت پايين فشار دهيد. اين فشار به مثانه منتقل شده و به تخليه ادرار كمك مي كند.**

**بزرگي غدة پروستات :**

**غدة پروستات در مسير مجراي ادرار همة مردان قرار دارد. با افزايش سن اين غده بزرگ مي شود و در برخي از مردان مشكلاتي را در ادرار كردن ايجاد مي كند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگي غدة پروستات از ايجاد مشكلات بيشتر و شديدتر جلوگيري خواهد كرد. اگر هريك از علائم زير را داريد براي بررسي وضعيت غدة پروستات به پزشك مراجعه كنيد:**

* + **بعد از اتمام ادرار، احساس مي كنيد ادرارتان كاملاً خالي نشده است .**
  + **با فاصلة زماني كمتر از 2 ساعت دوباره مجبور هستيد براي ادرار كردن به دستشويي برويد.**
  + **هنگام ادرار كردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع مي شود.**
  + **نگه داشتن ادرار سخت شده است .**
  + **فشار جريان ادرار نسبت به قبل كم شده است .**
  + **وقتي براي ادرار كردن به دستشويي مي رويد براي شروع ادرار مجبوريد زور بزنيد.**
  + **بعد از رفتن به رختخواب چندين بار مجبوريد براي ادرار كردن بلند شويد.**
  + **سوزش ادرار داريد.**
  + **ادرار قطره قطره مي آيد.**

1. **توجه:**

* **درصورت ديدن خون در ادرار به پزشك مراجعه كنيد:.**
* **عفونت ادراري به راحتي با آزمايش ادرار تشخيص داده مي شود.**
* **نوشيدن آب كافي براي جلوگيري از عفونت ادراري لازم است .**
* **تقويت عضلات كف لگن براي كاهش بي اختياري ادرار مفيد است .**
* **براي درمان بزرگي غدة پروستات به موقع مراجعه كنيد.**
* **سرطان پروستات ممكن است علائمي شبيه بزرگي پروستات داشته باشد.**
* **سرطان پروستات اگر زود تشخيص داده شود، درمان مي شود.**

**ورزش و فعالیت بدنی :**

**يك راه مطمئن براي كنترل و به تاخير انداختن عوارض پيري ورزش منظم است.**

**ورزش هايي مثل پياده روي ، دويدن، دوچرخه سواري، شنا و كوهنوردي در سالمندی مفید است.**

* **پياده روي : بهتــر است قبــل از شروع پياده روي با حركـــات كششي عضلات خود را گرم كنيد. سپس براي مدت10 تا 15دقيقه پياده روي كنيد. مدت پياده روي را به تدريج افزايش دهيد، تا حداكثر به يك ساعت در روز برسد. بهتراست پياده روي را در دو نوبت صبح و عصر و هربار 30 دقيقه انجام دهيد.اگر توانايي انجام 30 دقيقه پياده روي مداوم را نداريد مي توانيد به جاي آن 3 پياده روي 10 دقيقه اي داشته باشيد. براي پياده روي مسيري هموار و با هواي تميز انتخاب كنيد.يك بطري آب همراه خود داشته باشيد.**

**براي انجام پياده روي نكات زير را رعايت كنيد:**

* + **كفش هاي راحت، كاملاً اندازه و بنددار بپوشيد ، كه پا را در خود نگهدارد و مانع تاثير ضربه به پا شود. همچنين جوراب هاي ضخيم نخي كه عرق پا را جذب و پاها را حفظ كند بپوشيد.**
  + **لباس هاي راحت، سبك و متناسب با دماي هوا بپوشيد. در تابستان لباس هاي با رنگ روشن بپوشيد و در زمستان به جاي يك لباس ضخيم، چند لباس نازكتر بپوشيد تا بتوانيد به تدريج با گرم شدن بدن در حين پياده روي، لباس هاي خود را كم كنيد.**
  + **پياده روي را با سرعت كم شروع كنيد.**
  + **دريك وضعيت متعادل و راحت راه برويد. سر را بالا نگهداريد، به جلو نگاه كنيد نه به زمين. در هر قدم بازوها را آزادانه در كنار بدن حركت دهيد. بدن را كمي به جلو متمايل كنيد. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهيد. روي پاشنه فرود آمده و با يك حركت نرم به جلو برويد. از برداشتن گام هاي خيلي بلند خودداري كنيد.**
  + **راه رفتن را درصورت امكان بدون توقف انجام دهيد. ايستادن مكرر و شروع مجدد پياده روي مانــع تاثيرات مثبت آن مي شود.**
  + **در حين راه رفتن نفس هاي عميق بكشيد. با يك نفس عميق از طريق بيني و با دهان بسته ريه ها را از هوا پركنيد و سپس هوا را از دهان خارج كنيد.**
  + **سعي كنيد زمان خاصي از هر روز را براي پياده روي در نظر بگيريد كه خسته و يا گرسنه نباشيد و در صورت امكان با دوستانتان پياده روي كنيد.**
  + **اگردر سربالايي يا سراشيبي قدم مي زنيد، بــدن را به سمت جلــو متمايل كنيدوبراي حفظ تعادل ، قدم هاي كوتاه تري برداريد.**
  + **مدت زمان پياده روي و مسافتي كه طي كرده ايد را هر روز در تقويم خود ياد داشت كنيد. هفته اي يك بار مدت زمان پياده روي را افزايش دهيد.**
  + **در اواخر پياده روي به تدريج قدم هاي خود را آهسته تر كنيد. مي توانيد حركات انعطاف پذيري را نيز انجام دهيد و با اين كار كم كم بدن خود را سرد كنيد.**
  + **اگر در حين پياده روي دچار درد قفسه سينه، تنگي نفس و يا پا درد شديد فوراً استراحت كنيد و با پزشك مشورت نماييد.**
  + **پياده روي به علت تحريك ماهيچه ها واستخوان ها سبب افزايش قدرت عضلاني و استخــواني مي شود.**

**تاثير ورزش و فعاليت فيزيكي منظم در پيشگيري يا متوقف كردن روند پيري ثابت شده است. ورزش باعث افزايش حجم اكسيژن در قلب و ريه ها، افزايش استحكام عضلاني، تنظيم قند خون و فشار خون و نيز كاهش توده هاي چربي مي شود. به ايجاد آرامش، كاهش اضطراب و افزايش اعتماد به نفس كمك مي كند و حس شادابي و رضايت را در شما بوجود مي آورد.**

**يائسگي :**

**يائسگي با يك سري تغييرات همراه است. برخي علائم كه با يائسگي به وجود مي آيند مانند گرگرفتگي ، تپش قلب وتعريق در ابتداي يائــسگي شديدتر است ولي با گذشت زمان بهتر مي شود. تغييرات دوران یائسگی شامل:**

1. **پوكي استخوان :** **براي جلوگيري از پيشرفت پوكي استخوان**:
   * **به طور منظم ورزش كنيد. پياده روي ورزش مناسبي است. ورزش يكي از عوامل مهم براي قرار گرفتن كلسيم در داخل استخوان و محكم شدن استخوان ها است . اما در نظر داشته باشيد كه قبل از آغاز هرگونه تمرين ورزشي براي آگاهي از وضعيت استخوان هاي خود با پزشك مشورت كنيد.**
   * **همه روزه مواد غذايي حاوي كلسيم ، به خصوص لبنيات پاستوريزة كم چربي مصرف كنيد. درگروه لبنيات شير، ماست ، پنير و كشك از منابع خوب كلسيم هستند. در كتاب اول اين مجموعه ، ساير مواد غذايي حاوي كلسيم را گفته ايم .**
   * **شير منبع خوبي براي كلسيم است. اما به ياد داشته باشيدكه اضافه كردن چاي ، پودر نسكافه ، پودر كاكائو و قهوه به شير ، از جذب شدن كلسيم آن جلوگيري مي كند.**
   * **شربت هاي كاهش دهنده اسيد معده نمي گذارند كلسيم غذا جذب شود. بنابراين از مصرف خودسرانه و غير ضروري آنها خودداري كنيد و فقط با تجويز پزشك مصرف نماييد.**
   * **نوشابه هاي گازدار جلوي جذب كلسيم غذا را مي گيرند .پس تا حد امكان نوشابه هاي گازدار را كمتر مصرف كنيد.**
   * **استعمال دخانيات و مصرف الكل براي همه، درهرسني و هر شرايطي ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشديد پوكي استخوان است. بنابراين از مصرف آنها جداً خودداري كنيد.**
   * **ويتامين D با افزايش جذب كلسيم در روده ها از پوكي استخوان جلوگيري مي كند. براي تامين آن هر روز در مقابل نور مستقيم خورشيد قرار بگيريد. تابش نور خورشيد از پشت شيشه تاثير ندارد.**
   * **براي پيشگيري از حوادث بخصوص جلوگيري از زمين خوردن ، در محيط خانه ودرخارج از منزل نكات ايمني را رعايت كنيد. اين نكات را در كتاب دوم اين مجموعه گفته ايم .**
2. **بيماري هاي قلبي عروقي :** **پس از يائسگي خطر بيماري هاي قلبي عروقي مانند سكته قلبي ، سكته مغـــــزي و لخته شدن خون در رگ ها بيشتر مي شود. براي كم كردن اين خطر توصيه مي شود كه :**
   * **از استعمال دخانيات مانند سيگار ، قليان و چپق خودداري كنيد.**
   * **به طور منظم ورزش كنيد.**
   * **مصرف چربي و نمك را كاهش دهيد.**
   * **ميوه و سبزي بيشتري مصرف نماييد.**
   * **براي معاينه به پزشك مراجعه كنيد**.

**3- مشكلات ادراري :**

* **عفونت ادراري : عفونت ادراري معمولاً با سوزش هنگام ادرار كردن همراه است. اما گاهي بدون علامت مي باشد. مصرف داروهاي تجويز شده توسط پزشك، نوشيدن آب و ادرار كردن زود به زود باعث بهبود آن مي شود.**
* **بي اختياري ادرار: شل شدن عضلات كف لگن، رحم و مثانه موجب افتادگي رحم و مثانه مي شود و به دنبال آن بي اختياري ادرار ايجاد مي شود.**

**4- كم شدن ترشحات زنانه: به طور طبيعي ترشحات زنانه كم مي شود (مهبل خشك مي شود). به همين دليل خارش و سوزش ايجاد شده و نزديكي دردناك مي شود. با مراجعه به پزشك، اين مشكل به راحتي برطرف مي شود.**

**5- تغييرات پستان ها:** **براي اطمينان از سلامت پستان ها باید به پزشك مراجعه شود. در صورت وجود توده در پستان يا زير بغل ، فرورفتگي نوك پستان، تورفتگي ساير قسمت هاي پستان،خروج خون يا هر نوع ترشح از نوك پستان، زخم پستان، تغيير شكل، اندازه يا رنگ پستان و درد پستان ها بايد هرچه سريعتر به پزشك مراجعه كنيد.**

1. **توجه:**

* **در صورت هر نوع لكه بيني يا خونريزي زنانگي به پزشك مراجعه كنيد.**
* **اگر متوجه هر نوع توده يا برجستگي در ناحية تناسلي شديد هر چه زودتر به پزشك مراجعه كنيد.**
* **سرطان گردن رحم يك بيماري خطرناك است. اما اگر زود تشخيص داده شود مي توان جلوي پيشرفت آن را گرفت. اين بيماري با يك آزمايش ساده به نام پاپ اسمير، قابل تشخيص است. بنابراين براي انجام اين آزمايش به ماما يا پزشك مراجعه كنيد.**

**استرس :**

**در طول زندگي همواره در كنار خوشي و شادي، سختي و ناراحتي وجود دارد. ما مي توانيم توانايي خود را در برخورد با اين مسائل افزايش دهيم و از عواقب بعدي آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتي، عصبانيت، بي خوابي، بي اشتهايي، زود رنجي و … جلوگيري كنيم.توصيه هاي زير به شما كمك می كند:**

* + **زماني كه به كمك نياز داريد، از درخواست آن كوتاهي نكنيد.**
  + **خود را به كاري در خانه مشغول كنيد. به عنوان مثال وسايل خود را مرتب كنيد، آشپزي كنيد، چيزي بدوزيد و …**
  + **به كاري كه مورد علاقه تان است بپردازيد. به عنوان مثال به موسيقي مورد علاقة خود گوش دهيد يا برنامه اي را كه دوست داريد از تلويزيون تماشا كنيد.**
  + **با يك نفر دوست يا اقوام نزديك صحبت كنيد. اگر مي توانيد به ديدن او برويد و يا تلفني با او صحبت كنيد.**
  + **از خانه خارج شويد. براي مدت كوتاهي به ديدن مغازه ها برويد يا در پارك قدم بزنيد.**
  + **به طور منظم ورزش كنيد. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبي كه بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نيز افزايش مي دهد و در كــاهش فشارهاي زندگي موثر است.**
  + **تمرين آرام سازي را انجام دهيد.**

**تمرين آرام سازي بصورت زیر می باشد:**

**در اين تمرين، عضلات به ترتيب از سر به طرف پا يا برعكس سفت مي شود. 10 تا 15 ثانيه در اين حالت نگه داشته مي شود و بعد به آرامي شل مي شود. اين سفت شدن و شل شدن عضلات تاثير خوبي بر آرامش ذهن مي گذارد.**

* + **ابتدا به يك مكان خلوت برويد. روي صندلي بنشينيد. پشت خود را صاف نگه داريد. كف پاها را روي زمين بگذاريد و دست ها را روي ران قرار دهيد.**
  + **ابروها را تا جايي كه مي توانيد به طرف بالا بكشيد و در اين حالت نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد.**
  + **چشم هايتان را محكم ببنديد و پلك ها را روي هم فشار دهيد. در اين حالت نگه داريد. سپس به آهستگي چشم ها را باز كنيد.**
  + **زبان خود را به سقف دهان فشار دهيد . فشار را نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد.**
  + **دندان هاي خود را روي هم فشار دهيد. فشار را نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد. در صورتي كه دندان مصنوعي داريد اين حركت را انجام ندهيد.**
  + **لب هايتان را به هم فشار دهيد و چروك كنيد. فشار را نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد.**
  + **شانه هاي خود را بالا بكشيد و سفت نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد.**
  + **دست راست را مشت كنيد و ساعد را روي بازو خم كنيد و محكم فشار دهيد. در اين حالت نگه داريد. سپس به آهستگي رها كنيد. اين حركت را با دست چپ نيز انجام دهيد.**
  + **يك نفس عميق بكشيد. ريه تان را از هوا پر كنيد. نفس خود را حبس كنيد و به شكم خود فشار وارد كنيد. مثل اينكه مي خواهيد شكم خود را باد كنيد. سپس به آهستگي نفس را بيرون دهيد و ريه را كاملاً خالي كنيد.**
  + **كتف ها را تا جايي كه مي توانيد به عقب ببريد. فشار دهيد و در اين حالت سفت نگه داريد. سپس به آرامي رها كنيد.**
  + **پاي راست را صاف نگه داريد. پنجة پا را به طرف بيرون بكشيد. در اين حالت نگه داريد. بعد پنجة پا را به طرف خودتان خم كنيد.پا را سفت در اين حالت نگه داريد. سپس به آهستگي پا را زمين بگذاريد. اين حركت را با پاي چپ تكرار كنيد.**
  + **زانوي راست را خم كنيد و ران را تا جايي كه مي توانيد بالا بياوريد و سفت نگه داريد. سپس به آهستگي پا را زمين بگذاريد. اين حركت را با پاي چپ تكرار كنيد.**
  + **اين تمرين را روزي يك تا دو بار انجام دهيد.**