



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفران سلامت خانواده

# سالمندی سالم



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ✿ خواب بهتری داشته باشید
  - ✿ بهداشت چشم و گوش را رعایت کنید.
  - ✿ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
  - ✿ بهداشت پا را رعایت کنید.
  - ✿ تغذیه سالم‌تری داشته باشید.
  - ✿ فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید.
  - ✿ استرس خود را مدیریت کنید.
  - ✿ رانندگی ایمن‌تری داشته باشید.
  - ✿ اجابت مزاج بهتری داشته باشید.
  - ✿ از بی‌اختیاری ادرار پیشگیری کنید.
  - ✿ از زانو و کمر خود محافظت کنید.
  - ✿ از پوکی استخوان پیشگیری کنید.



## مقدمه

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می‌آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب‌ها و کاهش کیفیت زندگی می‌کند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آن‌ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان‌های 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 امکان‌پذیر خواهد بود.

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

## بهداشت خواب در سالمندان

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

با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، به‌ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. پس نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخواهید و باید سعی کنید از وقت اضافی‌تان بهتر استفاده کنید. برای داشتن خواب بهتر، توصیه‌های خودمراقبتی زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

### بایدها:

❖ هر روز به‌طور منظم، ورزش کنید. پیاده‌روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرین‌های ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

❖ هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خواب‌تان می‌آید، به بستر بروید.

❖ قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید.

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





## نبا‌دها:

❁ اگر احساس می‌کنید خوب نمی‌خوابید، به پزشک مراجعه کنید. هرگز بدون تجویز پزشک، از داروهای خواب‌آور استفاده نکنید. چون مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند مشکل خواب‌تان را بدتر کند.

❁ از چرت‌های روزانه اجتناب کنید؛ یا آن‌ها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.

❁ اگر پس از رفتن به بستر، خواب‌تان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خواب‌تان نمی‌آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.

❁ بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. به‌خصوص از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه‌گازدار خودداری کنید.

❁ پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید.



هرگز بدون  
تجویز پزشک،  
از داروهای  
خواب‌آور  
استفاده نکنید

## بهداشت چشم در سالمندان

با افزایش سن تغییراتی در تمامی قسمت‌های بدن به وجود می‌آید، گرچه این تغییرات طبیعی‌اند اما می‌توانند منجر به بیماری شوند. آشنایی با این تغییرات و آموزش نحوه برخورد صحیح با آن‌ها می‌تواند بسیاری از تغییرات چشم در دوران پیری را کنترل کند و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ کند.





## شایع ترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

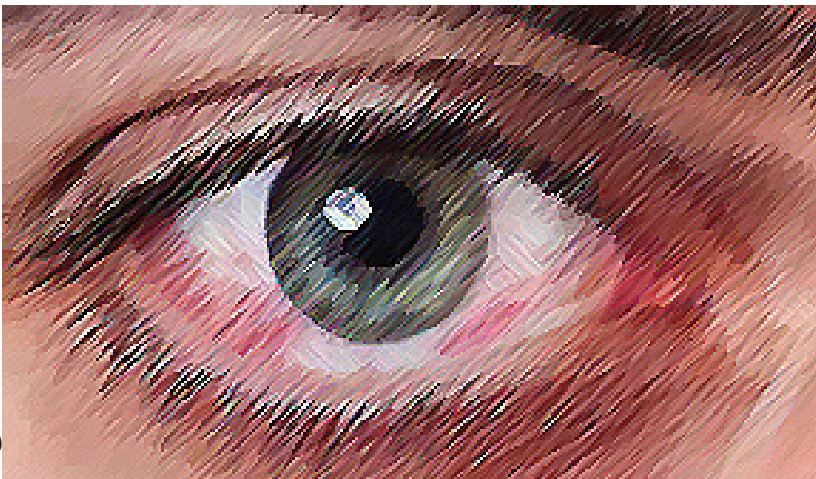
**۱ عادت کردن چشم‌ها به تاریکی:** وقتی در شب وارد اتاقی می‌شوید که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم شما به تاریکی عادت کند و کلید برق را پیدا کنید. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول چراغ را روشن کنید.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

**۲ 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 می‌بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می‌آید. این مشکل با مراجعه به پزشک و تهیه عینک برطرف می‌شود.

**۳ آب‌مروراید:** در بیماری آب‌مروراید عدسی چشم کم‌کم کدر می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جای‌گذاری لنز داخل چشمی برطرف می‌شود.

**۴ عفونت‌های چشمی:** چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به‌عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است. عفونت‌های چشم مسری است و با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

چشم در  
مقابل آلودگی  
بسیار حساس  
است و یک  
تماس جزئی  
به‌عنوان  
مثال مالیدن  
چشم با دست  
آلوده می‌تواند  
موجب عفونت  
چشم شود





### توصیه‌های خودمراقبتی

❖ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، مگس پران، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... به پزشک مراجعه کنید.

❖ حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره‌ای چشم‌پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به‌موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

❖ در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

❖ در صورت ورود گردوغبار به چشم، چای تازه‌دم ولرم‌شده تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد. اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دست‌کاری چشم‌تان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شست‌وشو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود.

❖ مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید.

حتی اگر  
مشکل ندارید،  
معاینات  
دوره‌ای  
چشم‌پزشکی  
را انجام دهید

❁ مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه‌فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و زردآلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در سلامت چشم سالمندان تاثیر ثابت شده دارند.

❁ برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به‌موقع آن‌ها می‌تواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یک‌بار توسط متخصص چشم ویزیت شوند.

❁ سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرارگرفتن خطر ابتلا به آب‌مرورید، و خشکی چشم و سایر بیماری‌های چشمی را بیشتر می‌کند.

برای کنترل  
قندخون  
و قندخون  
به پزشک  
مراجعه کنید؛  
زیرا تشخیص  
ندادن  
و درمان  
نکردن  
به‌موقع آن‌ها  
می‌تواند  
عوارض  
چشمی  
شدیدی را  
به‌وجود بیاورد





## بهداشت گوش در سالمندان

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. 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 می‌کند.

شایع‌ترین علت‌های کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:

### کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم‌کم بروز می‌کند؛ بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمک، شنوایی بهتر می‌شود.

### جمع شدن جرم در گوش

به‌طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به‌طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دست‌کاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد.

از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک‌کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش، موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شوید.

در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث



در هنگام عبور  
از خیابان و  
رانندگی،  
کم بودن  
قدرت شنوایی  
می‌تواند  
موجب بروز  
حادثه شود







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

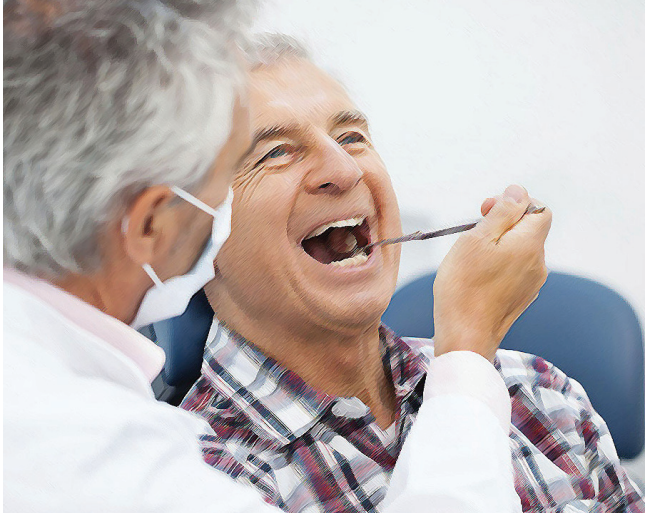
تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود. ❁ بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک‌کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند.

❁ پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرای 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 شست‌وشوی گوش ضروری است.

### سوراخ شدن پرده گوش

❁ عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک‌تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت‌های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. 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 می‌کند.



## 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 می‌شود، برای خود شما نیز آزار دهنده است.

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

در هر سنی  
با داشتن  
دندان  
طبیعی یا  
مصنوعی و  
حتی بدون  
دندان، باید  
بهداشت  
دهان را  
رعایت کنید

و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیر کردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

### توصیه‌های خودمراقبتی

- ✿ 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.
- ✿ موه‌های 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 دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.
- ✿ 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 یا  
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.
- ✿ جوراب‌های 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 می‌برد.
- ✿ سیگار کشیدن در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.

## تغذیه سالم در سالمندان

مهم‌ترین راهنمای تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم‌حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروه‌های غذایی توصیه می‌شود.



### توصیه‌های خودمراقبتی

✿ در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب، برای پیشگیری از بروز یبوست و کم‌آبی بدن توصیه می‌شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم‌آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند. ✿ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه‌های سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کم‌حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهید.

✿ باید به اندازه‌ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده‌آل خود را نیز حفظ نمایید؛ بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم‌کالری و باکیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم‌چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم‌چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.

در افراد مسن  
مصرف روزانه

۸ لیوان

مایعات ترجیحاً

آب برای

پیشگیری از

بروز یبوست و

کم‌آبی بدن

توصیه می‌شود



مصرف زرده  
تخم مرغ باید  
محدود شود.  
زیرا حاوی  
مقادیر زیادی  
کلسترول  
است. بهتر  
است بیشتر  
از ۴ الی ۵  
تخم مرغ در هفته  
چرب بنهائی و  
چرب داخل کول  
و سایر غذاها  
مصرف نشود

❖ مصرف چربی‌ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.  
❖ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

❖ مصرف زرده تخم‌مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم‌مرغ 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 ۳ عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف شود.

❖ سبزی‌ها و میوه‌ها 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 سس‌های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آب‌لیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده شود. همچنین می‌توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

❖ مصرف غذاهای سرخ‌کرده باید کاهش یابد و ترجیحا غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود.

❖ به جای روغن‌های جامد، کره مارگارین و چربی‌های حیوانی باید از روغن‌های 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 می‌یابد. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه‌های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می‌شود.

❖ با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب ۱۲» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می‌یابد. گوشت قرمز، ماهی و تخم‌مرغ از منابع ویتامین «ب ۱۲» هستند.

❖ کم‌خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن‌دار کمتر مصرف می‌کنند شایع است. زرده تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های



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 علائم کمبود روی شبیه علائمی 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 ریشه‌ریشه 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، سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف شوند.

❖ برای این که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ‌خوری 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.

غذاها باید  
به صورت  
آبیز، بخارپز،  
کباب شده  
یا تنوری  
مصرف شوند

## فواید فعالیت بدنی در سالمندان

داشتن  
فعالیت بدنی و  
ورزش مناسب  
کمک می‌کند  
تا سالمندی  
سالم‌تری  
را تجربه کنید.  
فعالیت بدنی  
را باید به صورت  
پیوسته، مداوم  
و بر اساس  
اصول صحیح  
انجام داد

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

فواید فعالیت بدنی در دوران سالمندی:

- ۱ کارآیی مفاصل را بیشتر می‌کند.
- ۲ از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.
- ۳ از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند.
- ۴ موجب کاهش فشارخون می‌شود.
- ۵ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد.
- ۶ وضعیت خواب را بهتر می‌کند.
- ۷ افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.
- ۸ از اضافه‌وزن و چاقی جلوگیری می‌کند.
- ۹ به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می‌کند و باعث بهبود خون‌رسانی به اندام‌های بدن می‌شود.

**اگر می‌خواهید:**

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





## حرکات کشش و نرمشی

این حرکات، تمرینات ساده‌ای هستند که می‌توانید با انجام آن‌ها بدن خود را برای انجام سایر تمرینات آماده کنید. می‌توانید این تمرینات گرم‌کننده را انجام دهید:

- ۱ قبل از انجام هر حرکت یک‌نفس عمیق بکشید.
- ۲ بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.
- ۳ بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت جلو بکشید. از یک تا شش بشمارید. به

حرکات  
کشش و  
نرمشی  
تمرینات  
ساده‌ای  
هستند که با  
انجام آن،  
بدن برای  
انجام سایر  
تمرینات آماده  
می‌شود



حالت اول برگردید.

۴ در حالی که دست‌ها 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 می‌خواهید دست‌تان 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 دست‌ها در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنید که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا





شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۷ دست‌ها را روی شانه بگذارید. شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۸ در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از جلو به پهلو می‌روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این 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 می‌کنید). 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 دست‌ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا این که زیر پای‌تان یک چیز نرم مثلا چند لایه پتو یا یک تشک باشد.

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



## تمرینات هوایی

این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می‌یابد؛ در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند. این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی است.



## اصول پیاده‌روی

با یک برنامه پیاده‌روی که به آرامی شروع شده و به‌طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانید توانایی تنفسی خود را افزایش دهید. بهتر است قبل از شروع پیاده‌روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. مدت پیاده‌روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده‌روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارید، می‌توانید به‌جای آن ۳ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. بهتر است برای پیاده‌روی، مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید. پیاده‌روی به علت تحریک عضلات و استخوان‌ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می‌شود.

بهتر است  
قبل  
از شروع  
پیاده‌روی  
با حرکات  
کششی عضلات  
خود را گرم کنید



## نکات قابل توجه در هنگام پیاده روی

سعی کنید  
زمان خاص  
از هر روز  
را برای  
پیاده روی  
در نظر بگیرید  
که خسته یا  
گرسنه نباشید  
و در صورت  
امکان با  
دوستان خان  
پیاده روی  
کنید

❖ 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 لباس‌های 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 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 گام‌های خیلی بلند خودداری کنید.





❁ در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

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

❁ اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می‌زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری بردارید.

❁ مدت زمان پیاده‌روی و مسافتی که طی کرده‌اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته‌ای یک‌بار مدت زمان پیاده‌روی را چند دقیقه افزایش دهید.

❁ در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنید. می‌توانید حرکات انعطاف‌پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم‌کم بدن خود را سرد کنید.

❁ اگر در حین پیاده‌روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پادرد شدید، استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

### سالمندان گرامی:

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیاده‌روی، ساده‌ترین 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 نمی‌توانید جلوی آنها را بگیرید؛ اما می‌توانید توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهید و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنید.



## روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی

- ⊕ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ⊕ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به‌عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ⊕ به کاری که مورد علاقه‌تان است، بپردازید. به‌عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ⊕ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ⊕ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ⊕ به‌طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ⊕ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

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





## تمرین آرام‌سازی

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه‌داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌های‌تان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه‌دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.
- ۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه‌دارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه‌دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.
- ۶ لب‌های‌تان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه‌دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

به‌طور منظم  
ورزش کنید.  
ورزش منظم،  
علاوه بر اثرات  
خوبی که بر  
سلامت جسم  
دارد، سلامت  
ذهن را نیز  
افزایش  
می‌دهد و  
در کاهش  
فشارهای  
زندگی موثر  
است







۷ شانه‌های 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 فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.  
۱۰ کتفها را تا جایی که می‌توانید 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 می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.





## رانندگی سالمندان

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس‌العمل‌ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می‌کنند.

### بایدها:

- ❁ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.
- ❁ اگر رانندگی می‌کنید، 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 شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه‌ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.
- ❁ در ساعت‌های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت‌های خلوت روز تنظیم کنید.
- ❁ در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.

بهبتر است  
شب‌ها رانندگی  
نکنید. نور تند در  
شب، مانع دید  
کافی می‌شود

## پیشگیری از یبوست در سالمندان

افزایش سن دلیل یبوست نیست بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند، مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب یبوست می‌شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه شود؛ اما در اغلب موارد، شیوه زندگی فرد باعث یبوست می‌شود.

عادات‌های غذایی مثل کم خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب یبوست می‌شود. مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزان‌ترین و راحت‌ترین راه درمان یبوست است.

گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه‌فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع یبوست را کم می‌کنند. مصرف کم مایعات نیز موجب یبوست می‌شود. اگر صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده‌ها به کار می‌افتند.

به‌طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیاده‌روی روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن یبوست کمک می‌کند. زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کنید، بلافاصله به توالت بروید. اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی‌متر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید. این کار باعث می‌شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک کند. از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آن‌ها را مصرف کنید.

## پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار در سالمندان

بی‌اختیاری ادرار می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های 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 آن‌ها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی‌اختیاری ادرار ایجاد می‌شود. در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.

به‌طور منظم  
ورزش کنید.  
نیم ساعت  
پیاده‌روی  
روزانه و یا انجام  
سایر تمرینات  
ورزشی به  
برطرف  
شدن یبوست  
کمک می‌کند

## برخی علایم بی‌اختیاری ادرار عبارتند از:

- ۱ داشتن بی‌اختیاری 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



## 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 می‌کنید به خودتان بستگی دارد، ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.

## عفونت ادراری

در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می‌شود. 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 می‌شود.

در دوره یائسگی

احتمال

عفونت

ادراری

بیشتر می‌شود.

عفونت

ادراری

معمولاً با

سوزش

صفاغ ادرار

کردن همراه

است



## زانودرد و کمردرد در سالمندان

خوابیدن  
در حالت  
طاق بنز یا به  
پهلوی برای  
کمر بهتر است.  
در حالت  
طاق بنز اگر  
زانودرد ندارید،  
برای راحتی  
بیشتر می‌توانید  
یک بالش  
کوتاه را زیر زانو  
بگذارید

با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان‌ها و عضلات به وجود می‌آید، شکل بدن تغییر می‌کند (پشت خمیده می‌شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می‌شود). اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می‌تواند موجب کمردرد شود. خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.

❖ برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگاه 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 اضافه‌وزن 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 می‌توانید 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 دست‌ها 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 می‌رساند.

❖ 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، کم کم 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 بیچ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء، شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و یا له‌شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می‌آید. با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود. باید بدانید:

۱ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام می‌دهند، کسانی که در غذای روزانه آن‌ها لبنیات و مواد غذایی کلسیم‌دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف می‌کنند و خانم‌هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته‌اند، بیشتر دچار پوکی استخوان می‌شوند.

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 ضربه‌ای خود به خود بشکنند.





۴ جوش خوردن شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان، خیلی سخت و طولانی است و این افراد باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.

۵ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می شود و کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علایم پوکی استخوان است.

### برای پیشگیری از پوکی استخوان:

☘ به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است؛ اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

☘ هر روز 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.

☘ شربت های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می شوند، بنابراین، از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آن ها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

☘ نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.

☘ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد.

☘ ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند؛ بنابراین، برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

مواد غذایی

حاوی

کلسیم،

به خصوص

لبنیات

پاستوریزه

کم چرب

مصرف شود



## توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی سالم

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری 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 ساعت‌ها و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است (به‌خصوص از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر)، از رفت و آمد غیرضروری به خارج از منزل بپرهیزید.
- ☀️ بهترین ورزش برای شما پیاده‌روی ملایم و معتدل است. در صورتی که قدرت پیاده‌روی ندارید، سواری روی چهارپایان یا سواری روی تاب یا صندلی متحرک مناسب است.
- ☀️ در مواردی که سالمند از کارافتاده یا خانه‌نشین است بهتر است با حرکت‌ها و نرمش‌های سبک، اندام‌های ناتوان به تدریج تقویت شوند.
- ☀️ بهتر است قبل و بعد از ورزش، عضو بیمار را با روغن‌هایی مانند روغن شوید و بابونه ماساژ دهید تا عضو تقویت شود.
- ☀️ به‌طور کلی توصیه می‌شود که هر روز بدن خود را با مخلوطی از روغن‌های بنگشه، بادام و بابونه چرب کنید.







### خواب:

❖ پس از گذشتن غذا از معده بخوابید (حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا)، چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب‌های ترسناک می‌شود. رعایت این نکته در سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که ایشان معمولاً پس از صرف غذا دچار علائم خواب‌آلودگی و چرت زدن می‌شوند؛ اما در این حالت باید از خواب بپرهیزند تا از بیماری‌های مغزی مانند سکته در امان باشند.

❖ در هنگام گرسنگی نخوابید؛ زیرا این کار باعث خشکی، لاغری و ضعف بدن می‌شود.

❖ 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 می‌شود؛ 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 می‌شود.

❖ استفاده از کاهو همراه با مقداری از ادویه‌های خوش بو و گرم (مانند آویشن) که از سردی کاهو بکاهند، برای برطرف کردن بی‌خوابی در سالمندان موثر است.

### تغذیه:

❖ بهتر است شما سالمند عزیز به دفعات مکرر و هر بار مقدار کمی غذا بخورید تا توانایی هضم غذا را داشته باشید. غذاهایی برای شما توصیه می‌شود که کم حجم باشند ولی کیفیت غذایی بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم‌مرغ عسلی، آب‌گوشت و شیر.



- ❁ یکی از مسایل مهم در دوران پیری یبوست است. علل اولیه آن شامل مصرف مایعات ناکافی، کمبود فعالیت بدنی و رژیم ناصحیح غذایی است.
- ❁ اگر شما سالمند گرمی از یبوست رنج می‌برید، می‌توانید انجیر خشک و آلوئی خشک را در آب و عسل خیسانده و قبل از غذا میل کنید.
- ❁ نوشیدن یک لیوان مخلوط خاکشیر (یک قاشق غذاخوری) در یک لیوان آب جوش و کمی نبات صبح ناشتا به برطرف شدن یبوست کمک شایانی می‌کند. مصرف نان خوب پخته شده و عسل برای شما بسیار مفید است زیرا معده را از رطوبت‌ها و مواد زاید پاک‌سازی کرده و برای هضم غذا آماده می‌کند. خوردن شیر جوشیده با عسل یا نبات و کمی زنجبیل نیز به شما توصیه می‌شود. بهترین شیر برای شما شیر بز است.
- ❁ از نوشیدنی‌ها، شربت عسل با سالمندان سازگارتر است و مانع از ایجاد درد مفاصل می‌شود. شربت عسل که به آن ماءالعسل می‌گویند افزایش دهنده انرژی بدن است و برای افرادی که ضعف دارند و با کمی فعالیت خسته می‌شوند، مفید است. برای تهیه شربت عسل یک پیمانه عسل را با ۵ پیمانه آب و کمی چوب دارچین نیم‌کوب که در پارچه‌ای بسته و داخل شربت انداخته‌اید با حرارت ملایم بجوشانید تا به نصف برسد. روزی نصف لیوان از این ترکیب میل کنید. آبگوشت و سوپ‌هایی که با گندم و کمی دارچین و زنجبیل تهیه می‌شوند غذای مناسبی برای شما هستند.
- ❁ میوه‌هایی که در پیشگیری و درمان یبوست مفید هستند مانند آلو و انجیر در تابستان و انجیر خشک پخته شده در شیره انگور در زمستان و انگور و مویز با مغز گردو و بادام درختی برای شما مناسب هستند. این میوه‌ها بهتر است قبل از غذا خورده شوند تا معده را نرم کنند. برای ایجاد لینت بیشتر می‌توان مقداری از مغز قرطم (گلرنگ) را با انجیر ترکیب و میل کرد.

❖ برای کسانی که به مصرف سیر عادت دارند، خوردن سیر در سن پیری بسیار مفید است.

❖ توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی مانده و یخ‌زده و از دیدگاه طب ایرانی سودا زا (مانند بادمجان، ماهی نمک سود یا ماهی خشک شده، گوشت گاو و گوساله، عدس، غذاهای کنسرو شده و غذاهای فست فود و ...) پرهیز شود. زیاد خوردن غذاهای ترش و شور نیز برای سالمندان مناسب نیست.

### دفع مواد:

❖ دفع ادرار، مدفوع و تعریق مناسب سبب دفع مواد زاید از بدن می‌شود، تحت هیچ شرایط دفع ادرار را به تأخیر نیندازید و از یبوست پیشگیری کنید.

❖ ماساژ روزانه شکم و دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت عقربه‌های ساعت یکی از بهترین روش‌ها برای برطرف نمودن یبوست است.

❖ افراد سالخورده باید تا حد ممکن از انواع روش‌های خون‌گیری در طب ایرانی پرهیز کنند مگر در صورت ضرورت و به تجویز پزشک متخصص طب ایرانی و به مقدار کم.

❖ اجتناب از مقاربت زیاد برای سالمندان ضروری است.

### حالات روانی:

❖ دور بودن سالمندان از دغدغه‌های زندگی و شرایط روحی اضطراب‌آور و اندوه‌بار باید مورد توجه قرار گیرند.





دفتر طب ایرانی و مکمل

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)